Zahorneanu Valentin

Scriere cursivă rapidă

CAIET DE PRACTICĂ

partea a 2- a

Iași, România

24. 04. 2026

Reproducerea imaginilor, diagramelor,
textelor și videoclipurilor
asociate acestei lucrări este interzisă
deoarece sunt
proprietatea autorului.

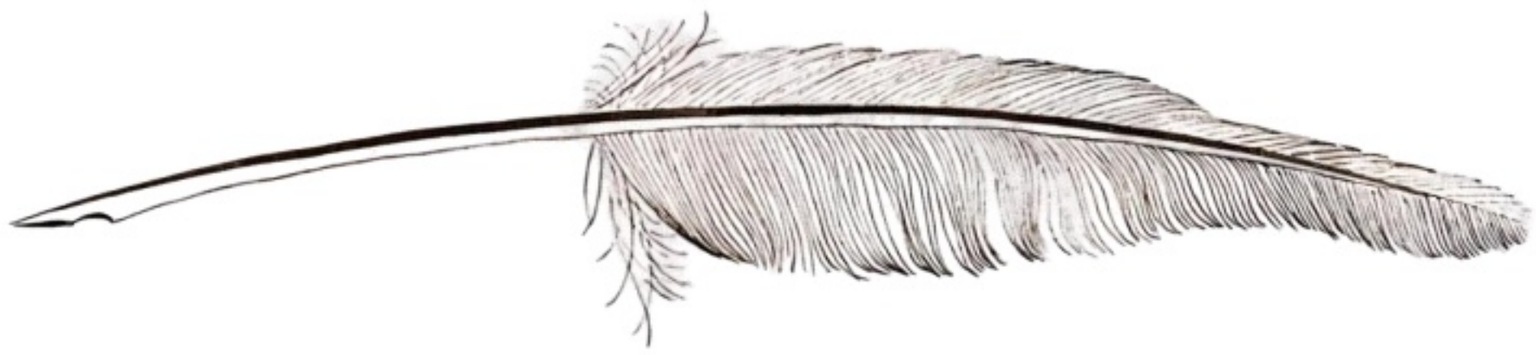
Zahorneanu Valentin

Zahorneanu

Cuprins

Introducere.....(4)

Grupul 1- i, u, w, e, c, s, r.....(6)
Grupul 2- n, m, v, o, a, x.....(61)
Grupul 3- t, p, d, q.....(103)
Grupul 4- l, b, h, k.....(123)
Grupul 5- j, y, g, z, f.....(143)



INTRODUCERE

Bun venit!

Acest caiet nu este doar despre cum trebuie să arate literele, ci mai ales despre cum să îți **antrenezi brațul** să se miște cu ușurință.

1. Kitul de Antrenament

- **Hârtia:** Imprimă PDF-ul pe format **A4 (80g)**, doar pe o față.
- **Legarea:** Folosește un **arc metalic** pe latura de sus (pentru a nu te jena la mână).
- **Instrumentul:** Creion mecanic **0,5 mm**, mină **2B**.
- **Controlul presiunii:** Apasă butonul creionului de fix **3 ori**. Dacă mina se rupe în timpul rezolvării exercițiilor, e semn că trebuie să apeși mai ușor.

2. Corpul tău este Motorul

- **Postura:** Stai relaxat pe scaun, nu te "revărsa" pe masă. Spatele drept, umerii relaxați, tălpile pe pardoseală.
- **Regula de Aur:** Mișcarea vine din **umăr**, nu din degete! Imaginează-ți că degetele și încheietura palmei sunt doar un suport fix pentru creion.
- **Ascultă-ți corpul:** E normal să simți că umărul se încălzește. Dacă apare însă durerea, ia o pauză imediat.

3. Încălzirea (50 de repetări)

Înainte de orice, trezește-ți mușchii!

Pune cotul/antebrațul pe masă și mișcă-l în patru direcții (↑↓ , ← → , ↻ , ↺), astfel:

1. **Cu degetele pe umăr:** Atinge umărul drept cu degetele mâinii drepte iar cotul pune-l pe masă.
2. **Cu degetele întinse:** Menține cotul pe masă și îndepărtează degetele de umăr.
3. **Cu antebrațul jos (palma sus):** coboară antebrațul pe masă și ține palma ridicată.
4. **Cu palma jos:** coboară palma pe masă, cu degetele întinse și lipite între ele.

4. Metoda "Triplu 20"

Fiecare exercițiu se face fără a îndepărta creionul de pe foaie, în 3 pași:

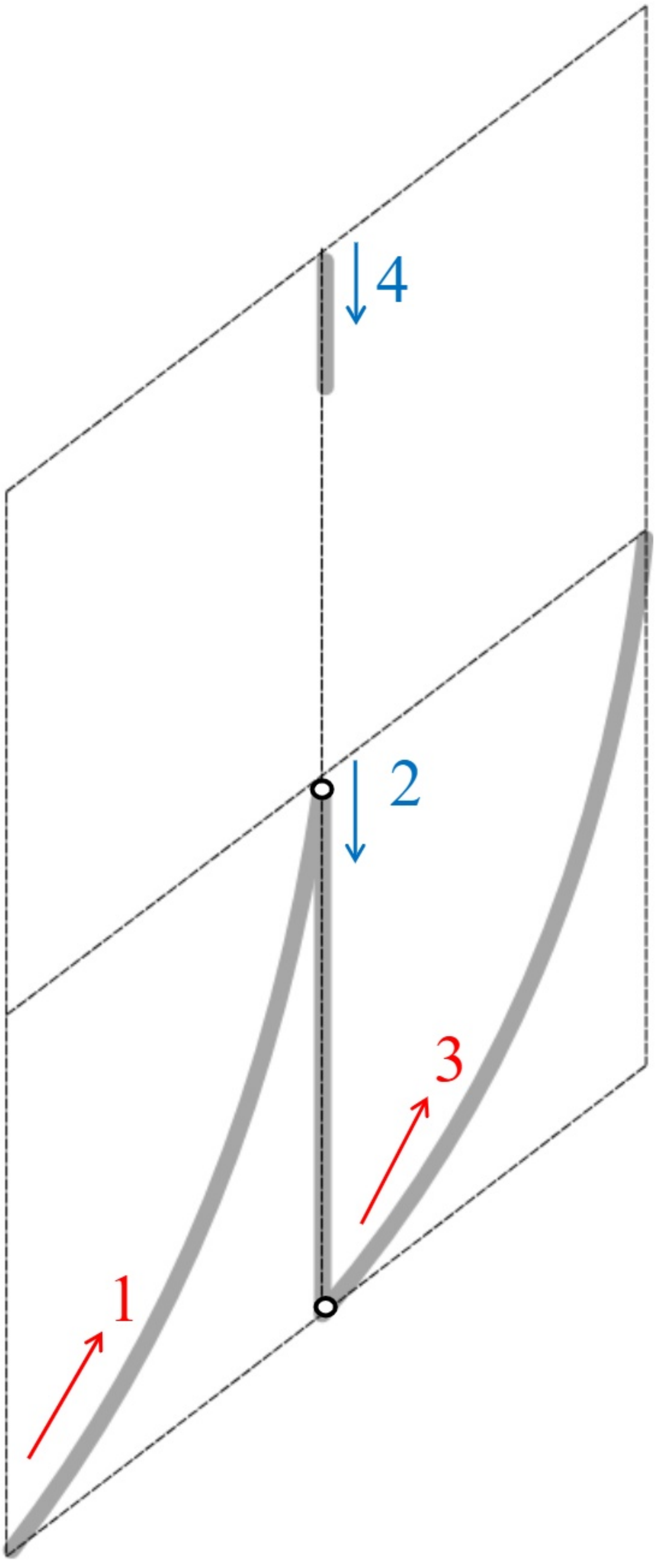
- **PASUL 1:** Mergi pe conturul gri al literelor cu **degetul arătător** (de 20 de ori).
- **PASUL 2:** C**apătul cu radieră** al creionului întoarce-l în jos și trasează pe conturul gri (de 20 de ori).
- **PASUL 3:** Folosește **mina** și trasează (de 20 de ori).

💡 **Secretul:** Când vezi un cerc negru **(o)**, oprește-te **2 secunde**. Este momentul în care creierul și mușchii se pregătesc pentru schimbarea direcției. Nu îndepărta creionul de pe hârtie.

Data:..... Ora:.....

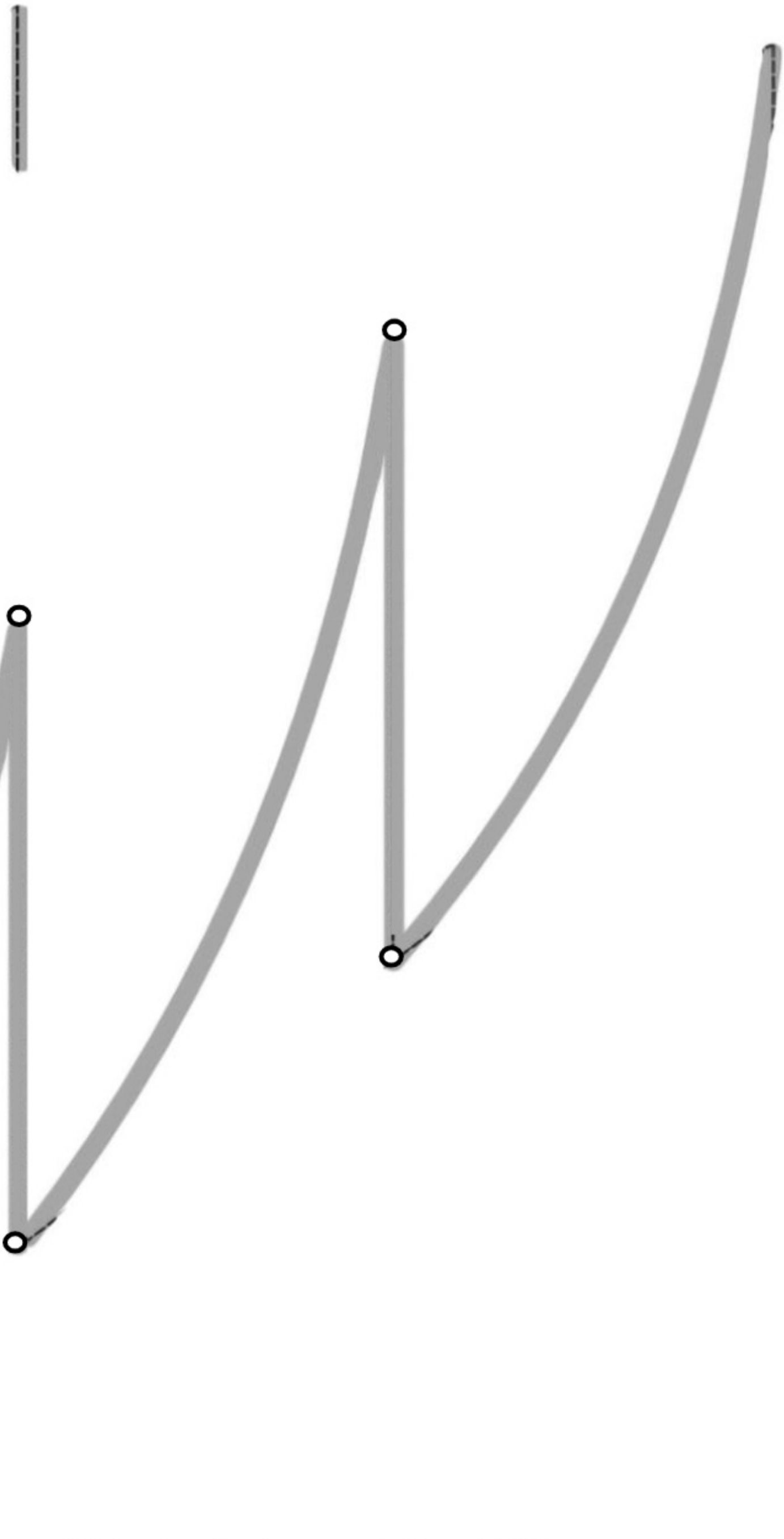
Grupul 1

i u w e c s r



Data:..... Ora:.....

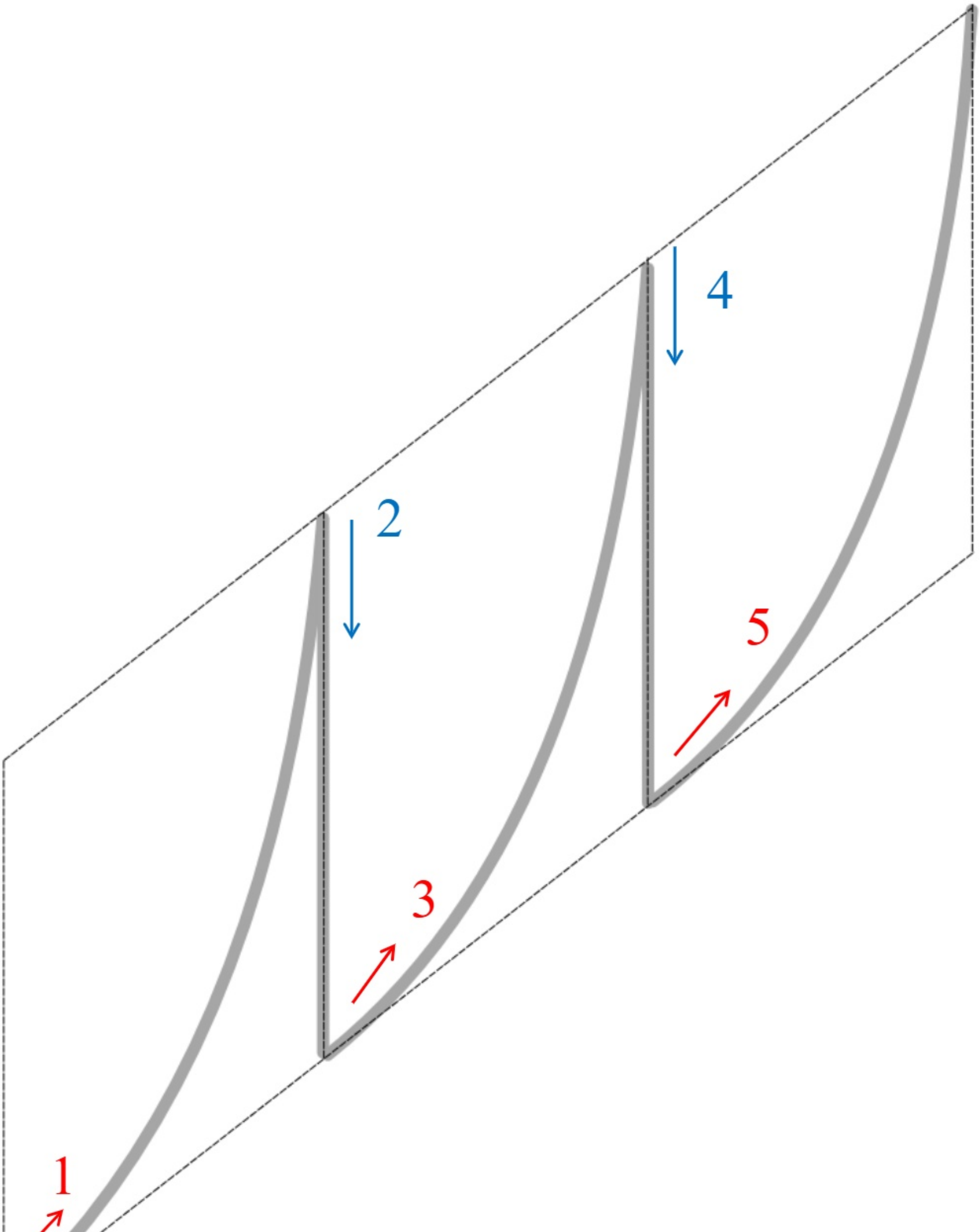
i i



Data:..... Ora:.....

Grupul 1

i **u** w e c s r



Data:..... Ora:.....

u u

Data:..... Ora:.....

i u

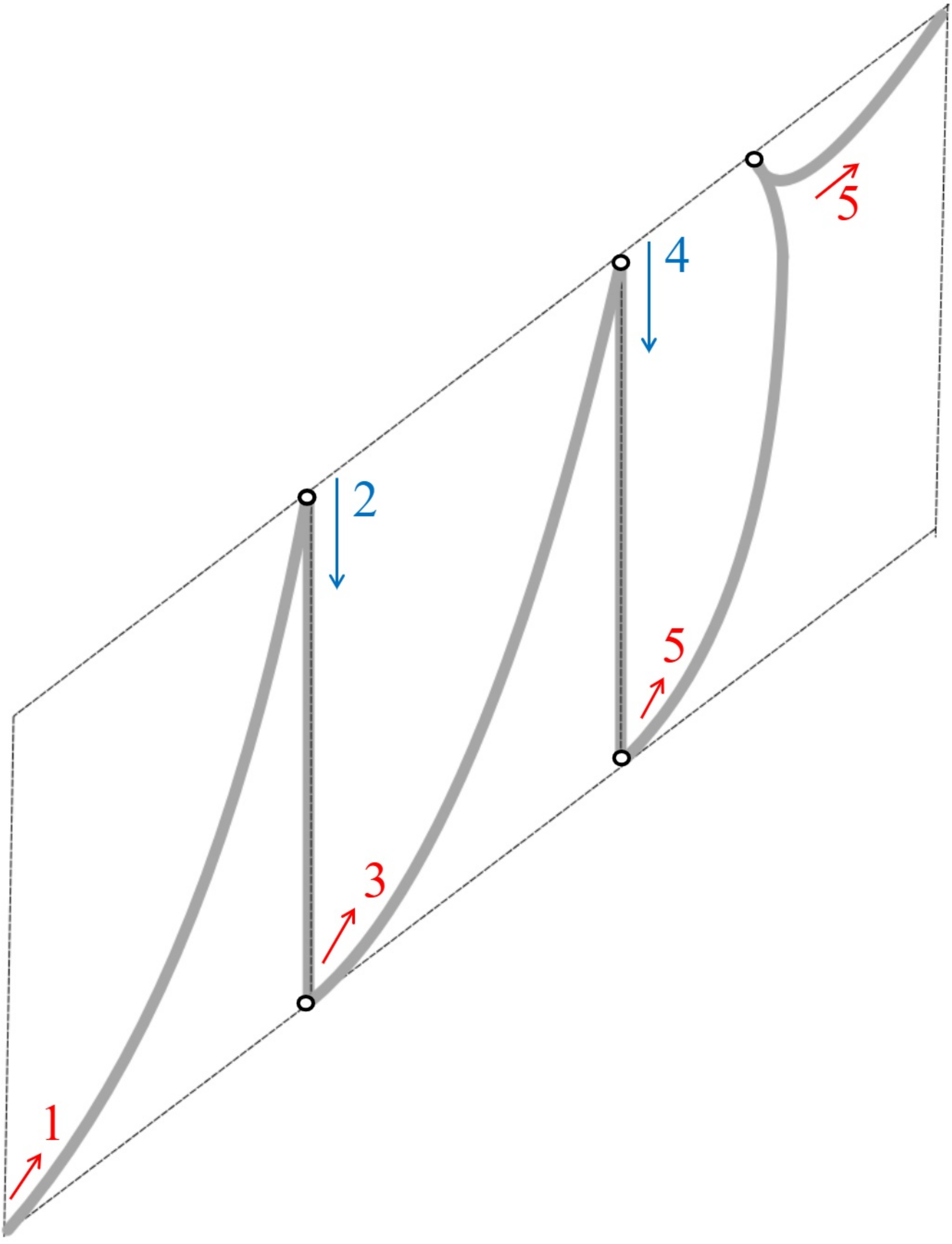
Data:..... Ora:.....

u i

Data:..... Ora:.....

Grupul 1

i u **w** e c s r



Data:..... Ora:.....

W W

Data:..... Ora:.....

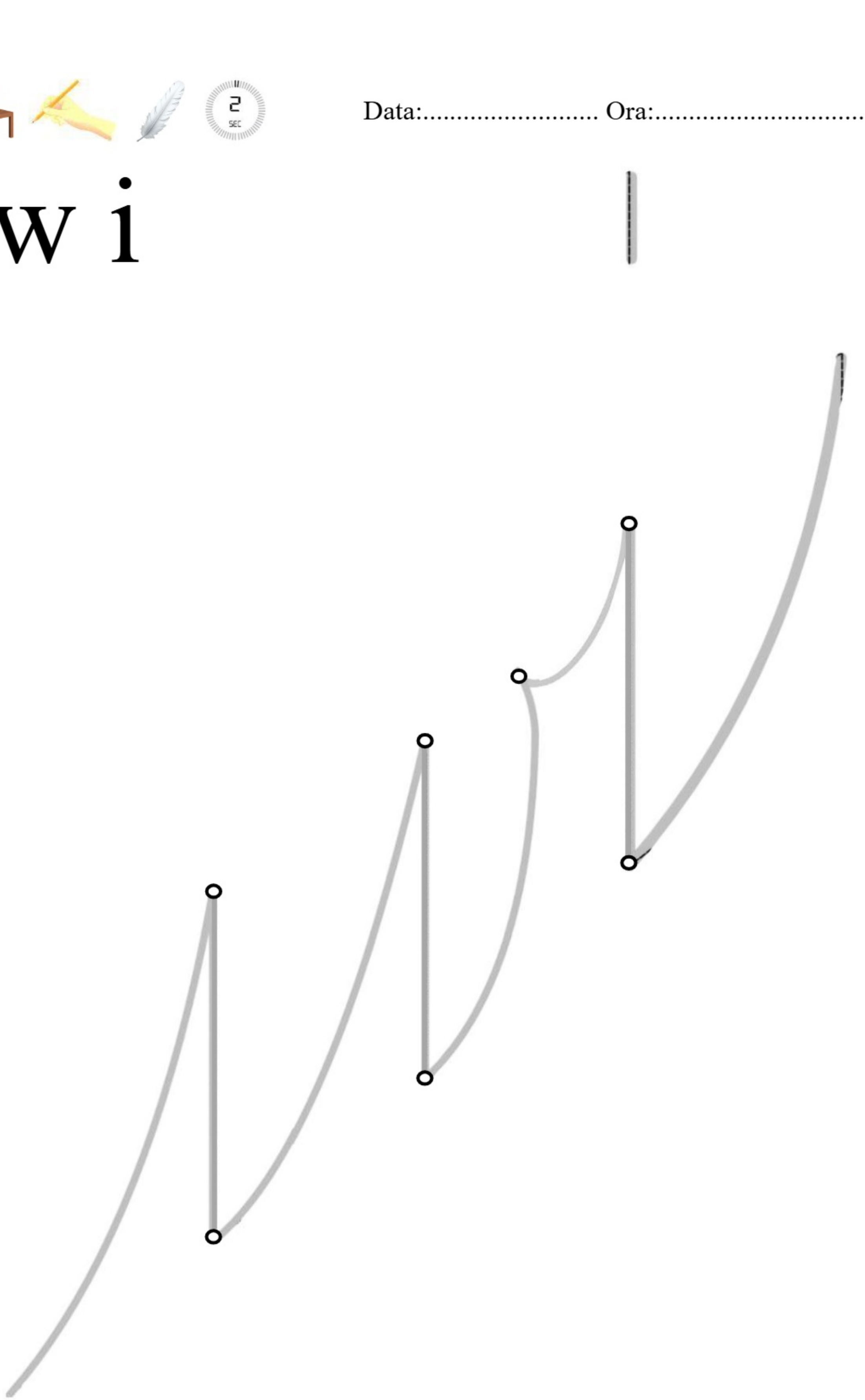
i w

Data:..... Ora:.....

u w

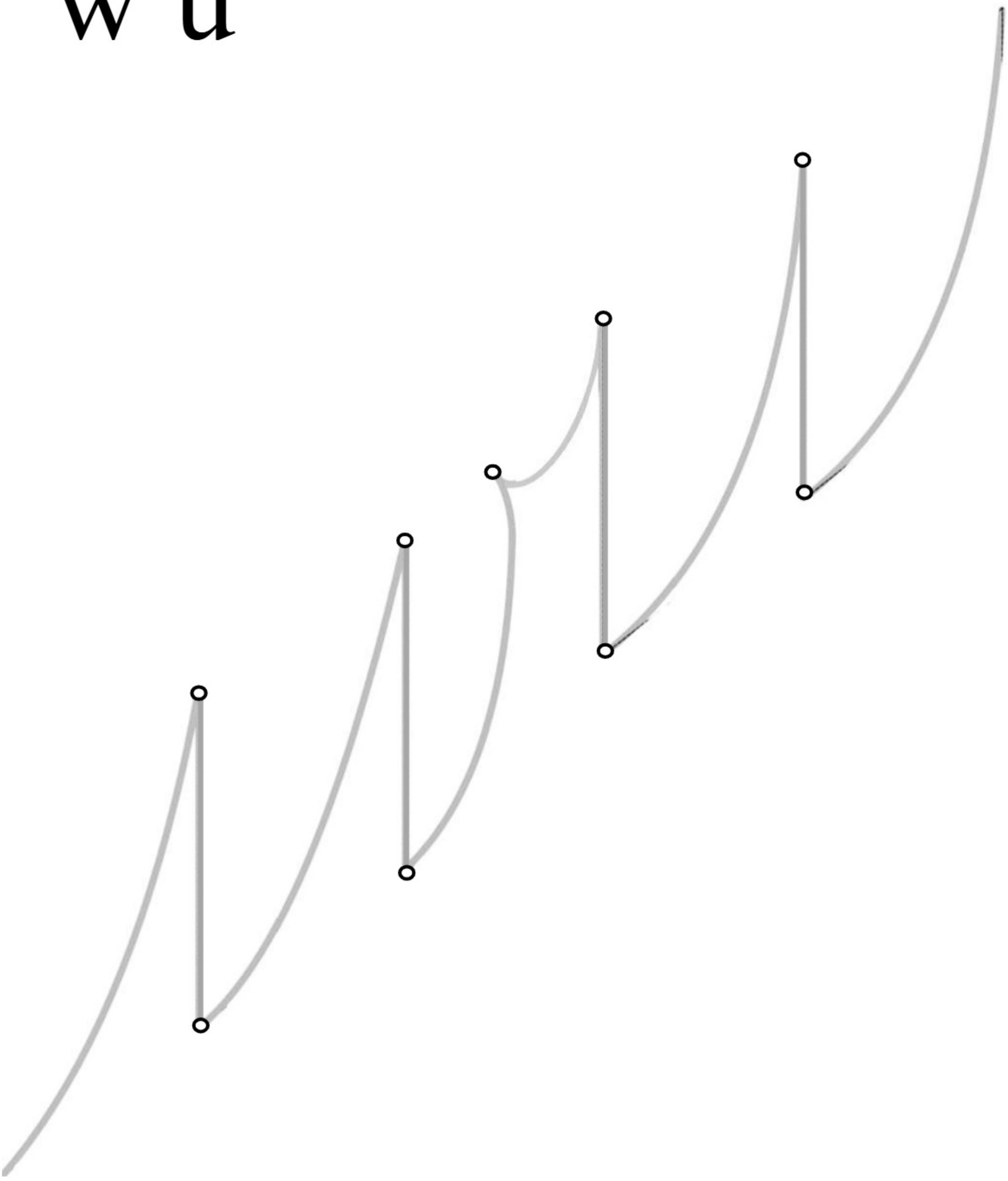
Data:..... Ora:.....

w i



Data:..... Ora:.....

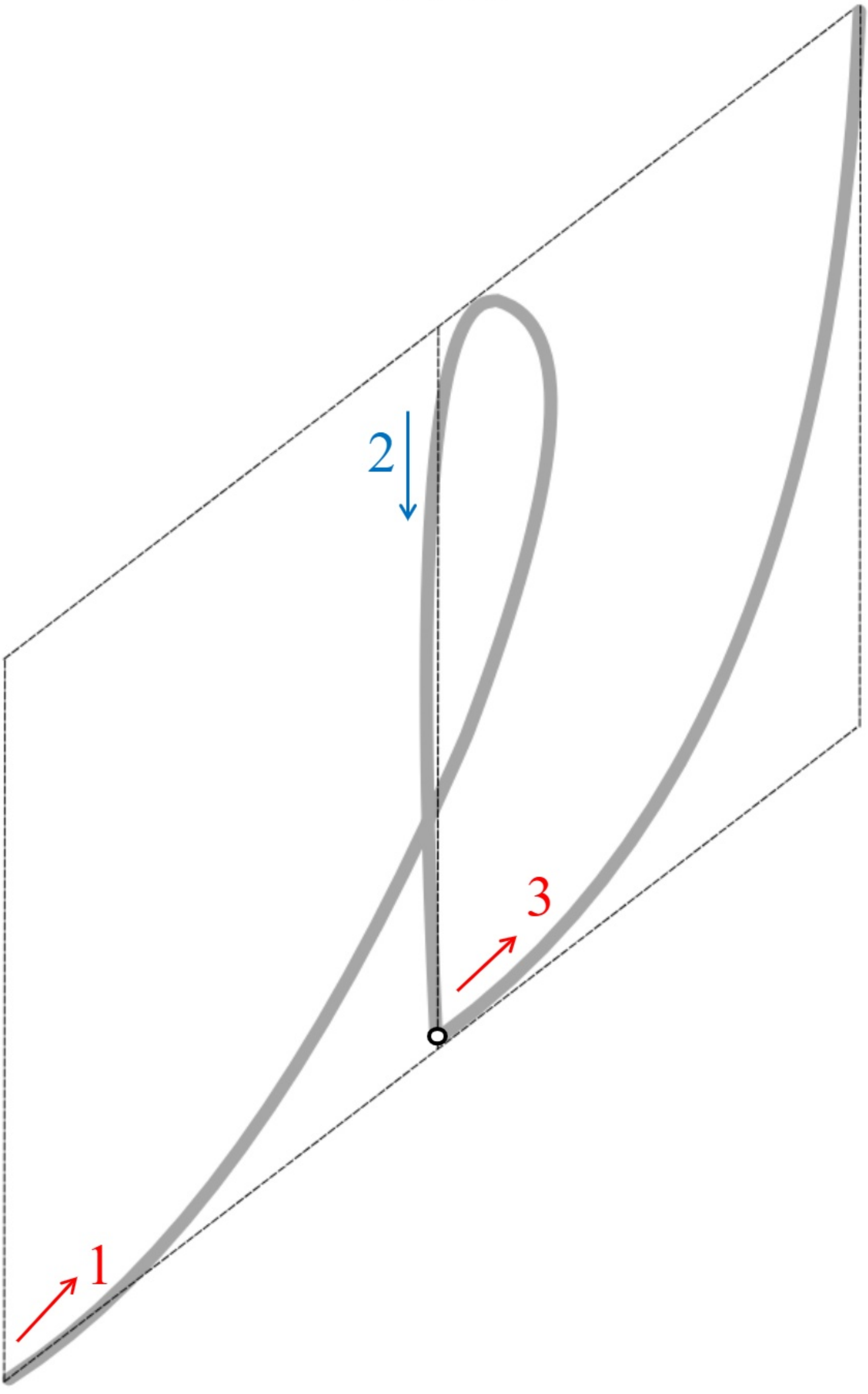
w u



Data:..... Ora:.....

Grupul 1

i u w **e** c s r



Data:..... Ora:.....

e e

Data:..... Ora:.....

e i

Data:..... Ora:.....

e u

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

e w

Data:..... Ora:.....

i e

Data:..... Ora:.....

u e

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

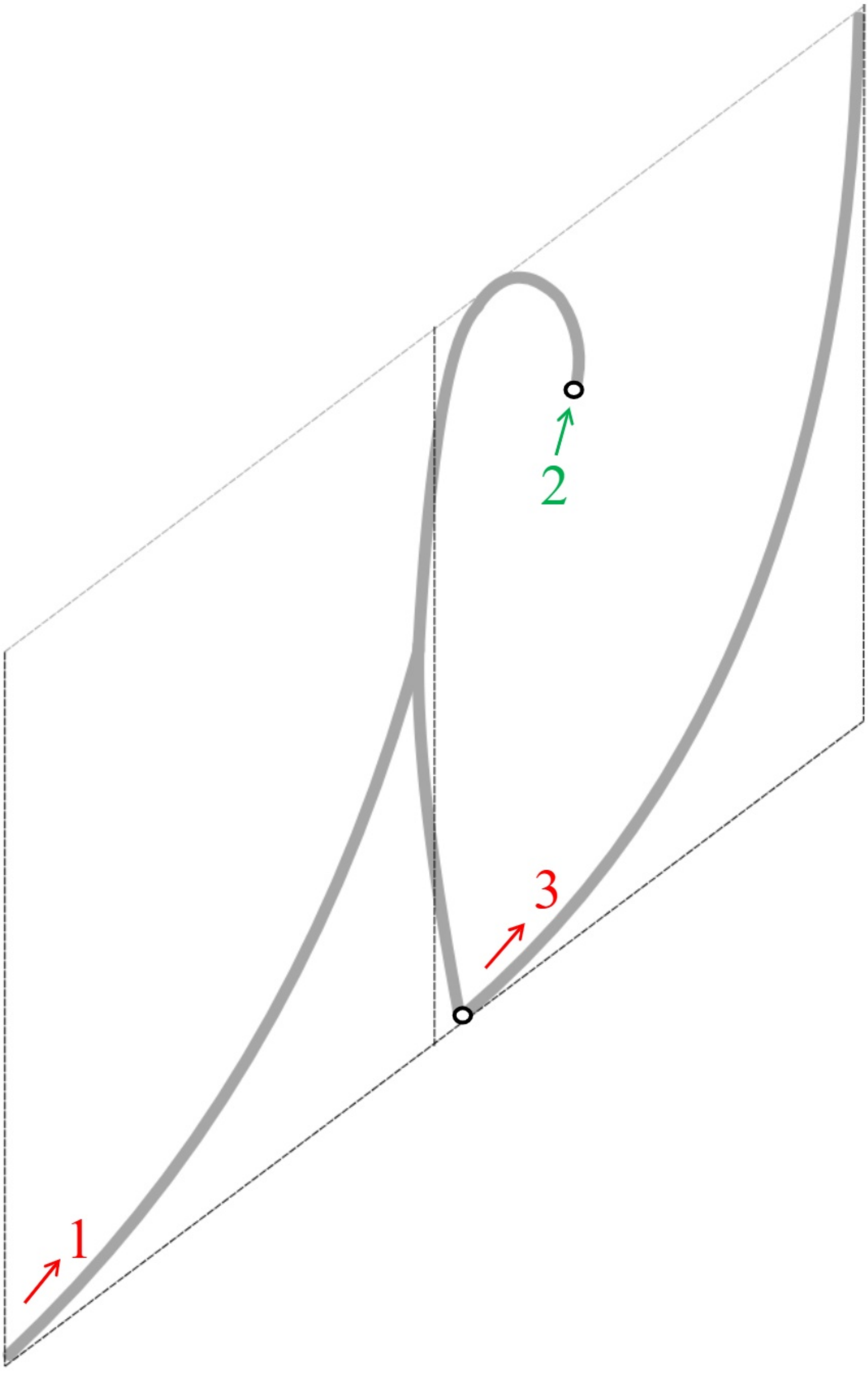
Data:..... Ora:.....

w e

Data:..... Ora:.....

Grupul 1

i u w e **c** s r



Data:..... Ora:.....

c c

Data:..... Ora:.....

c i

Data:..... Ora:.....

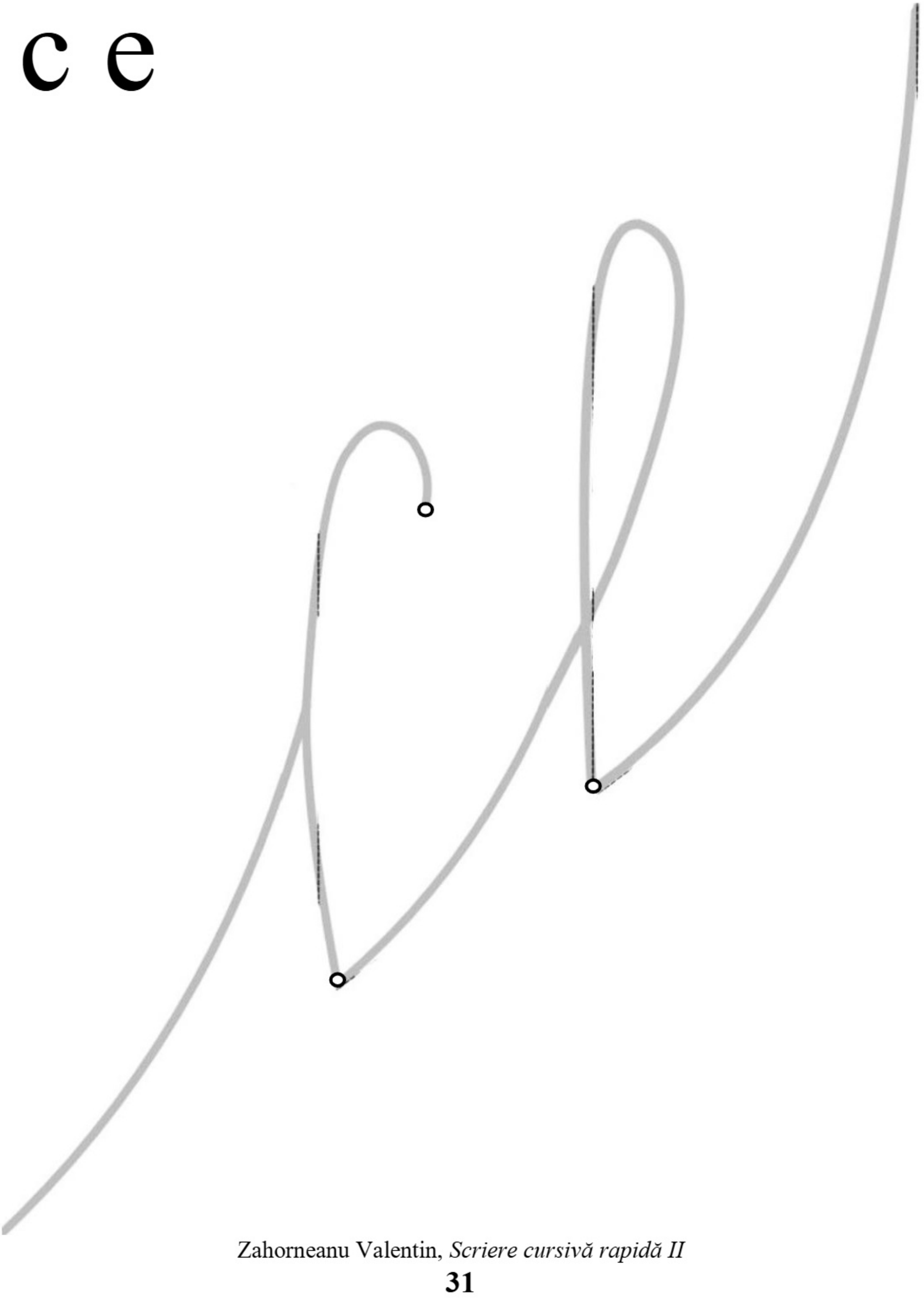
c u

Data:..... Ora:.....

c w

Data:..... Ora:.....

c e



Data:..... Ora:.....

i c

Data:..... Ora:.....

u c

Data:..... Ora:.....

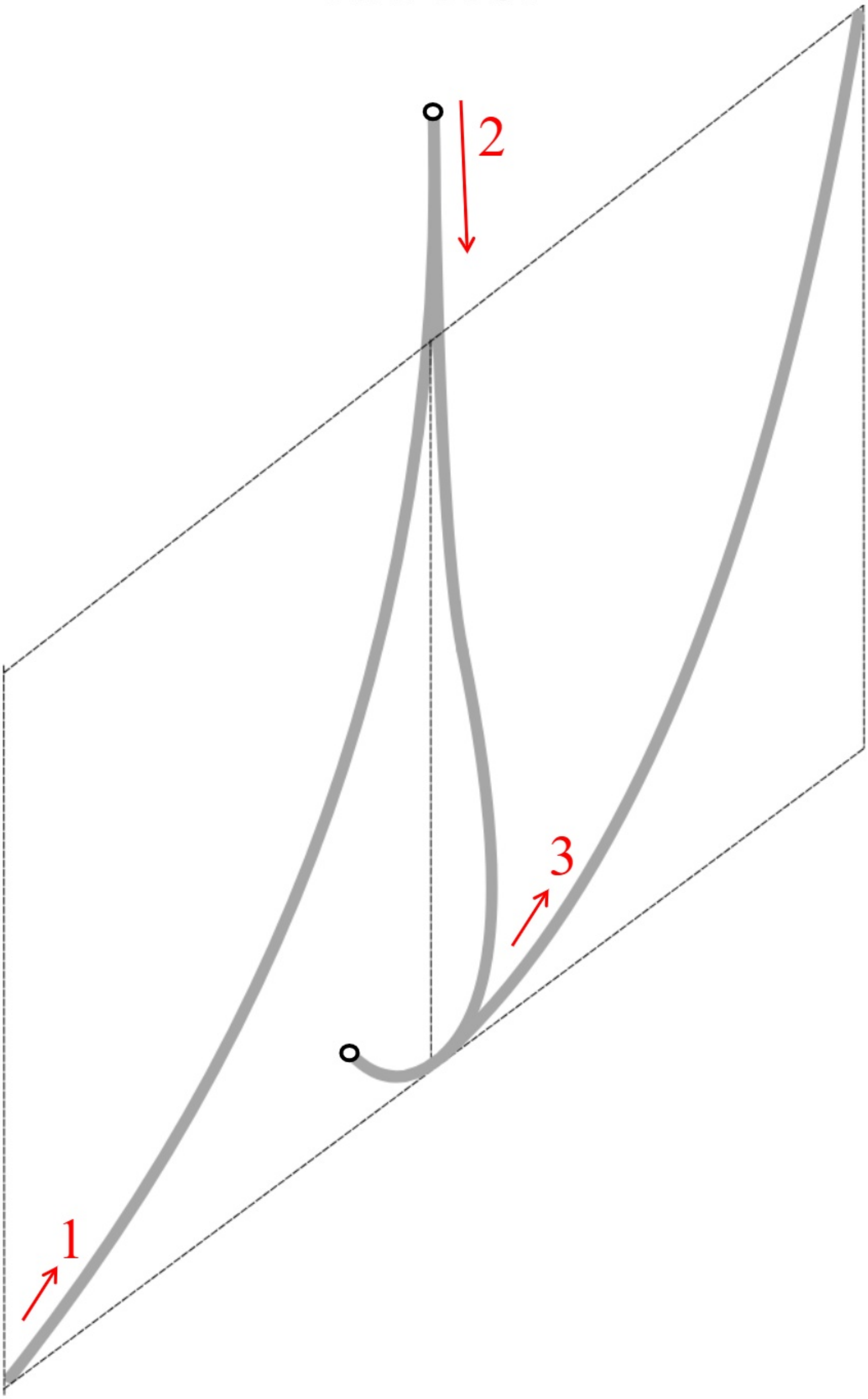
e c

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

Grupul 1

i u w e c **s** r



Data:..... Ora:.....

S S

Data:..... Ora:.....

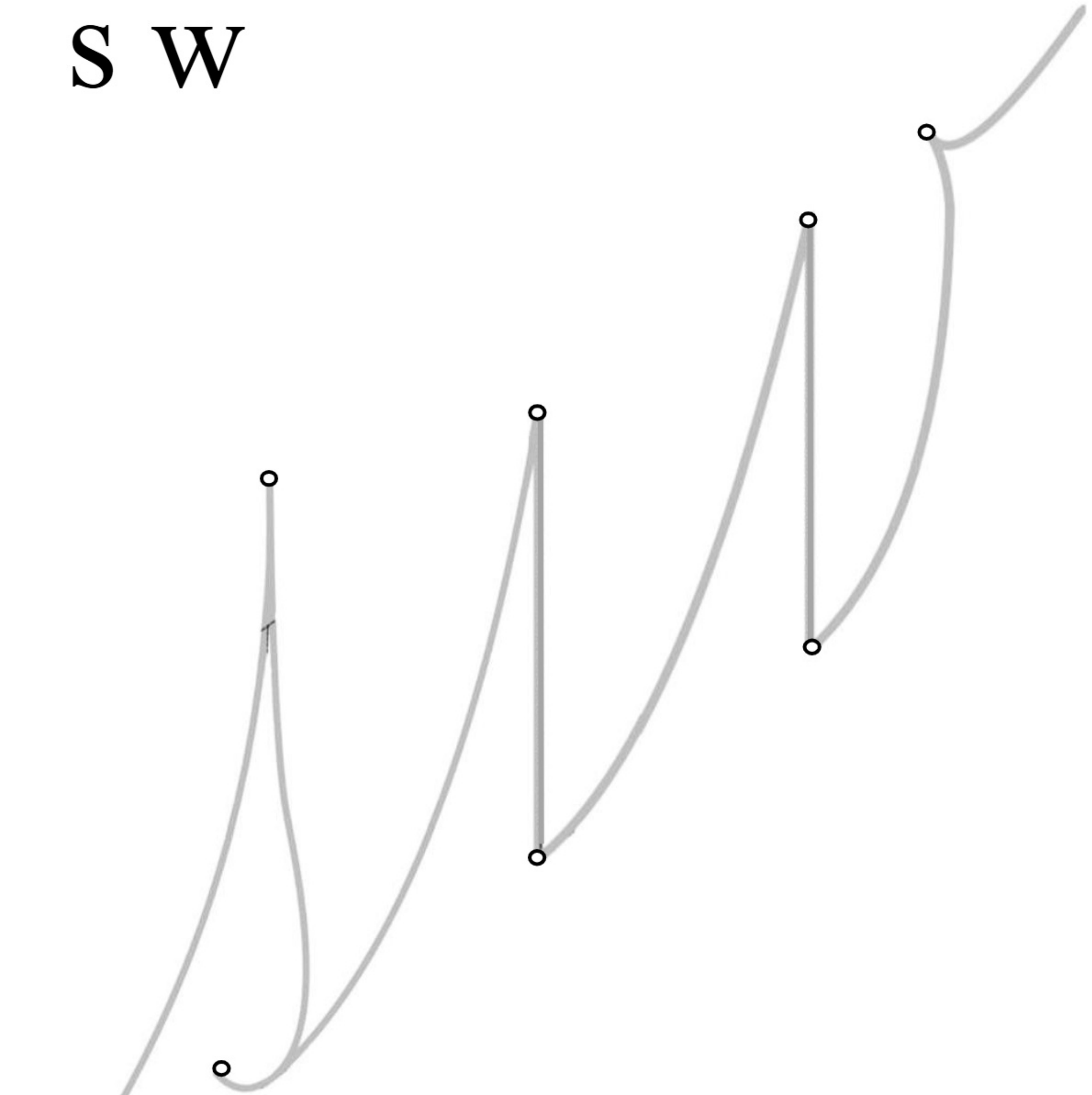
s i

Data:..... Ora:.....

s u

Data:..... Ora:.....

S W



Data:..... Ora:.....

s e

Data:..... Ora:.....

S C

Data:..... Ora:.....

i S

Data:..... Ora:.....

u s

Data:..... Ora:.....

W S

Data:..... Ora:.....

e s

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

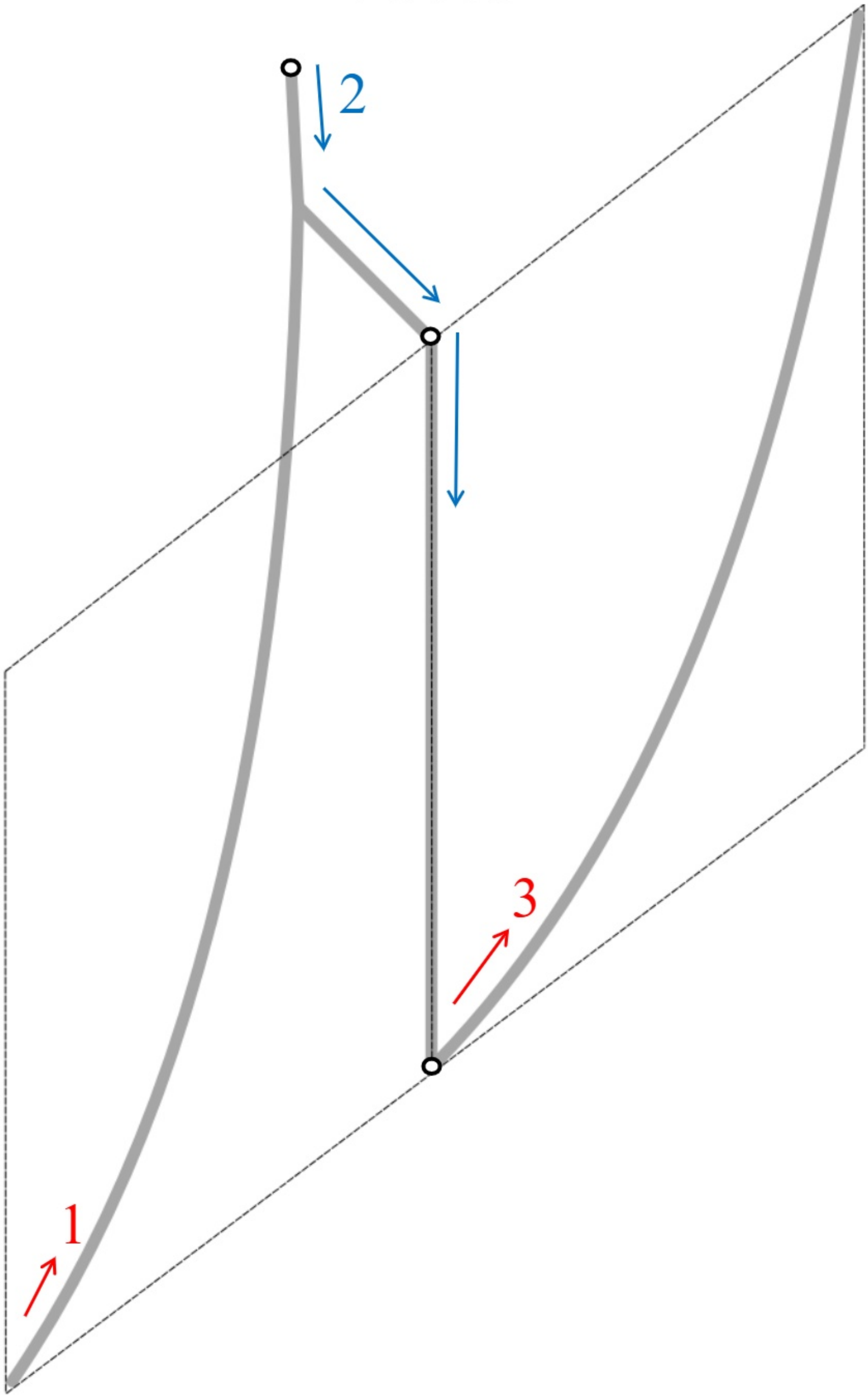
Data:..... Ora:.....

c s

Data:..... Ora:.....

Grupul 1

i u w e c s **r**

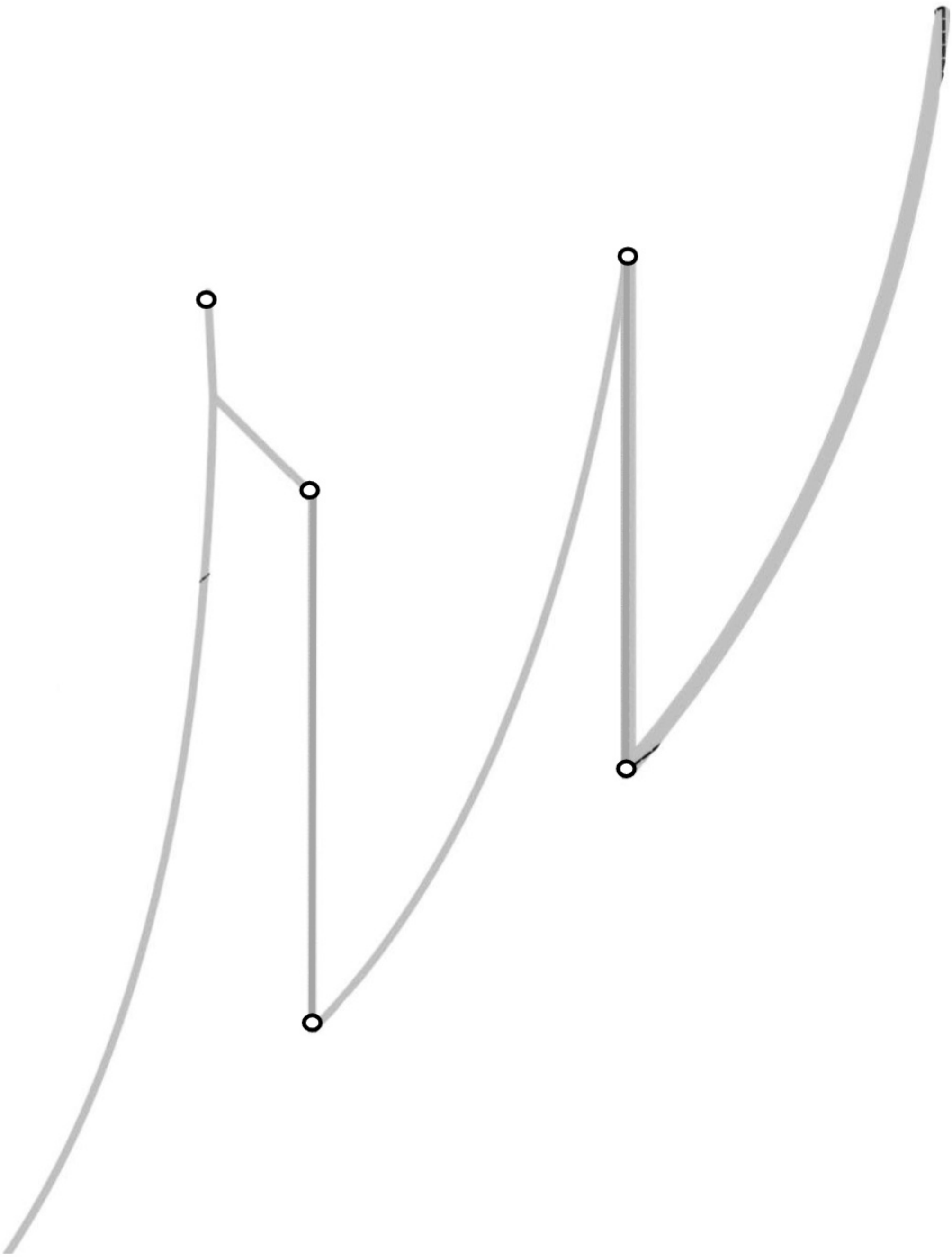


Data:..... Ora:.....

r r

Data:..... Ora:.....

r i

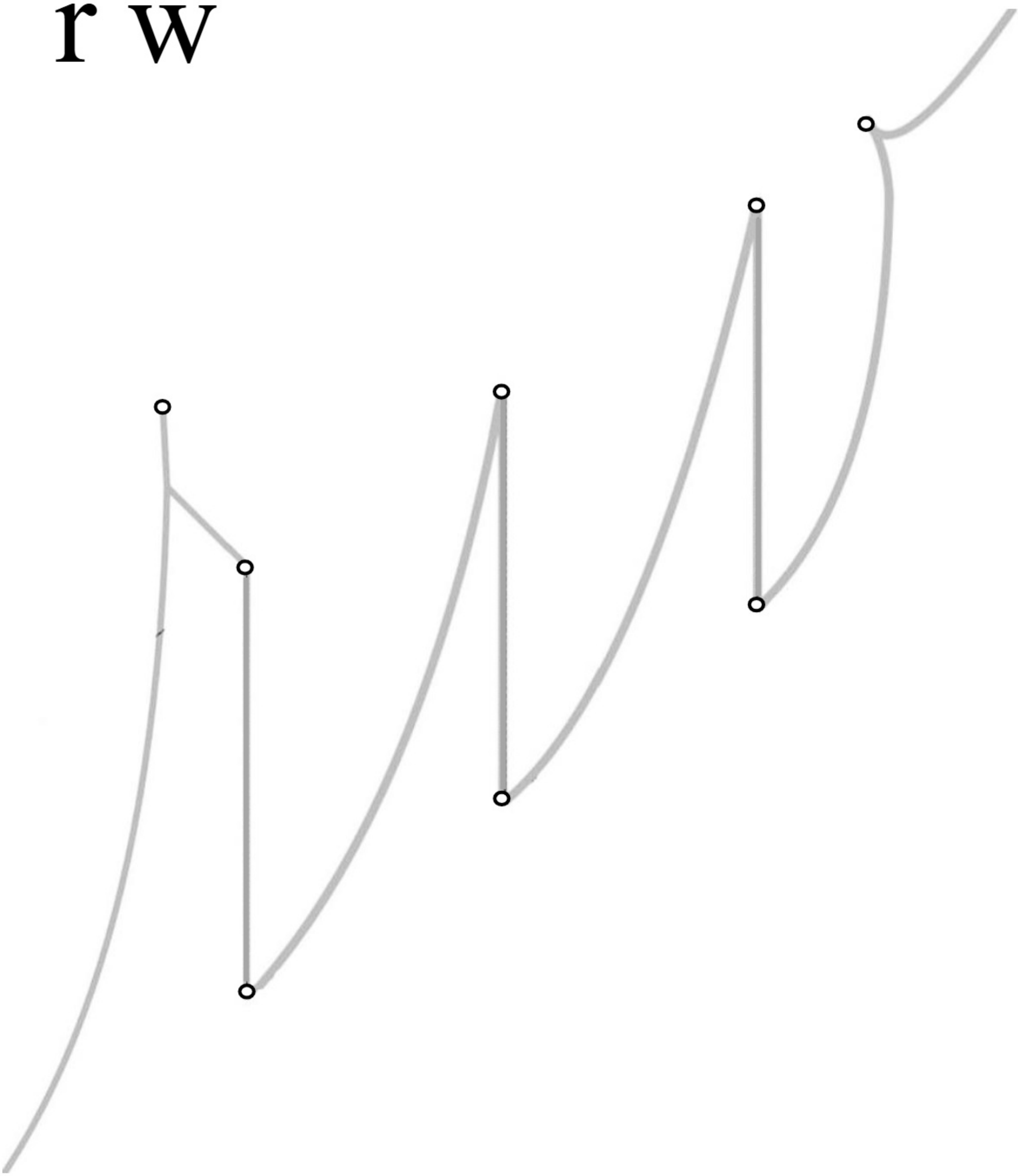


Data:..... Ora:.....

r u

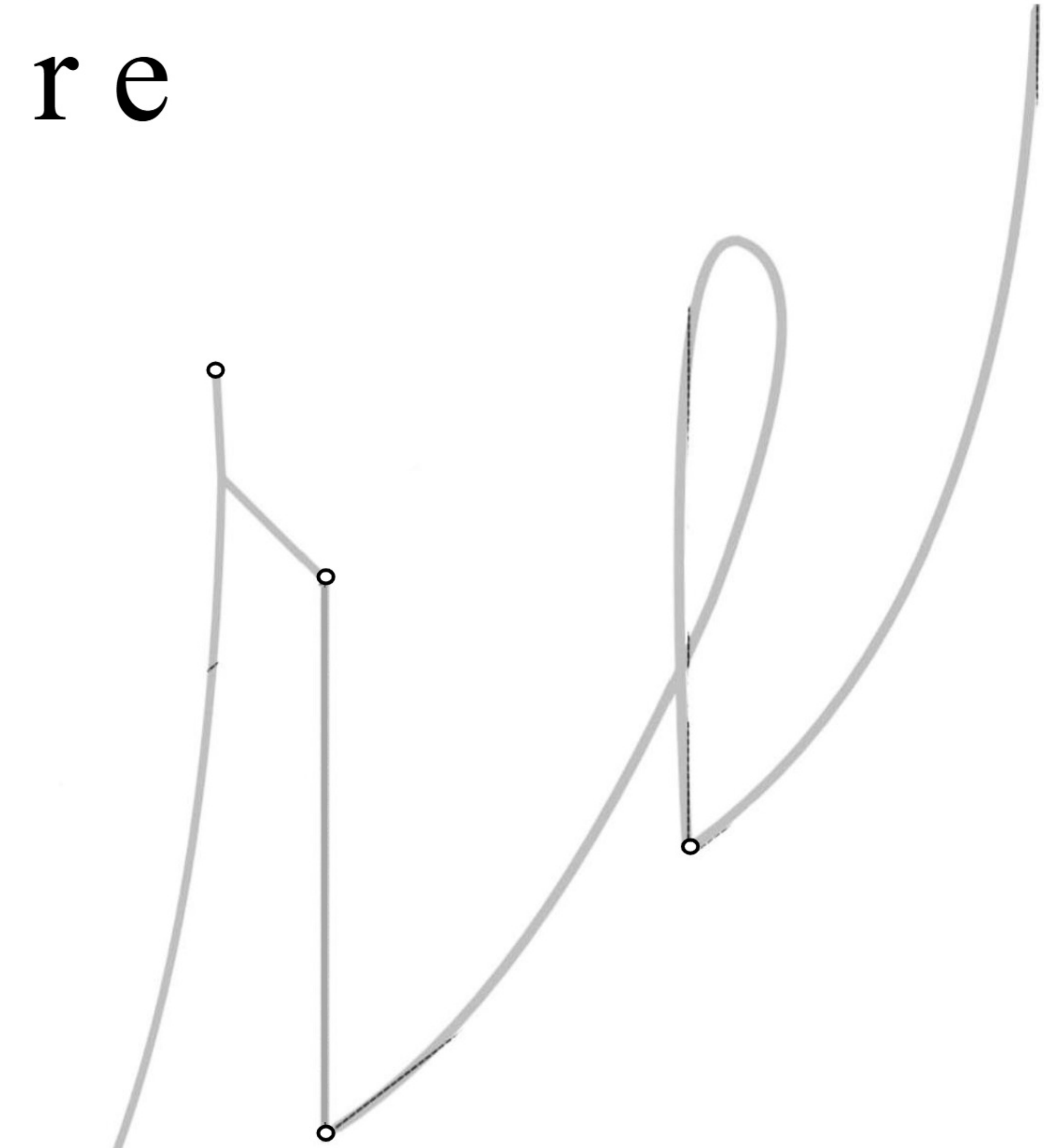
Data:..... Ora:.....

r w



Data:..... Ora:.....

r e



Data:..... Ora:.....

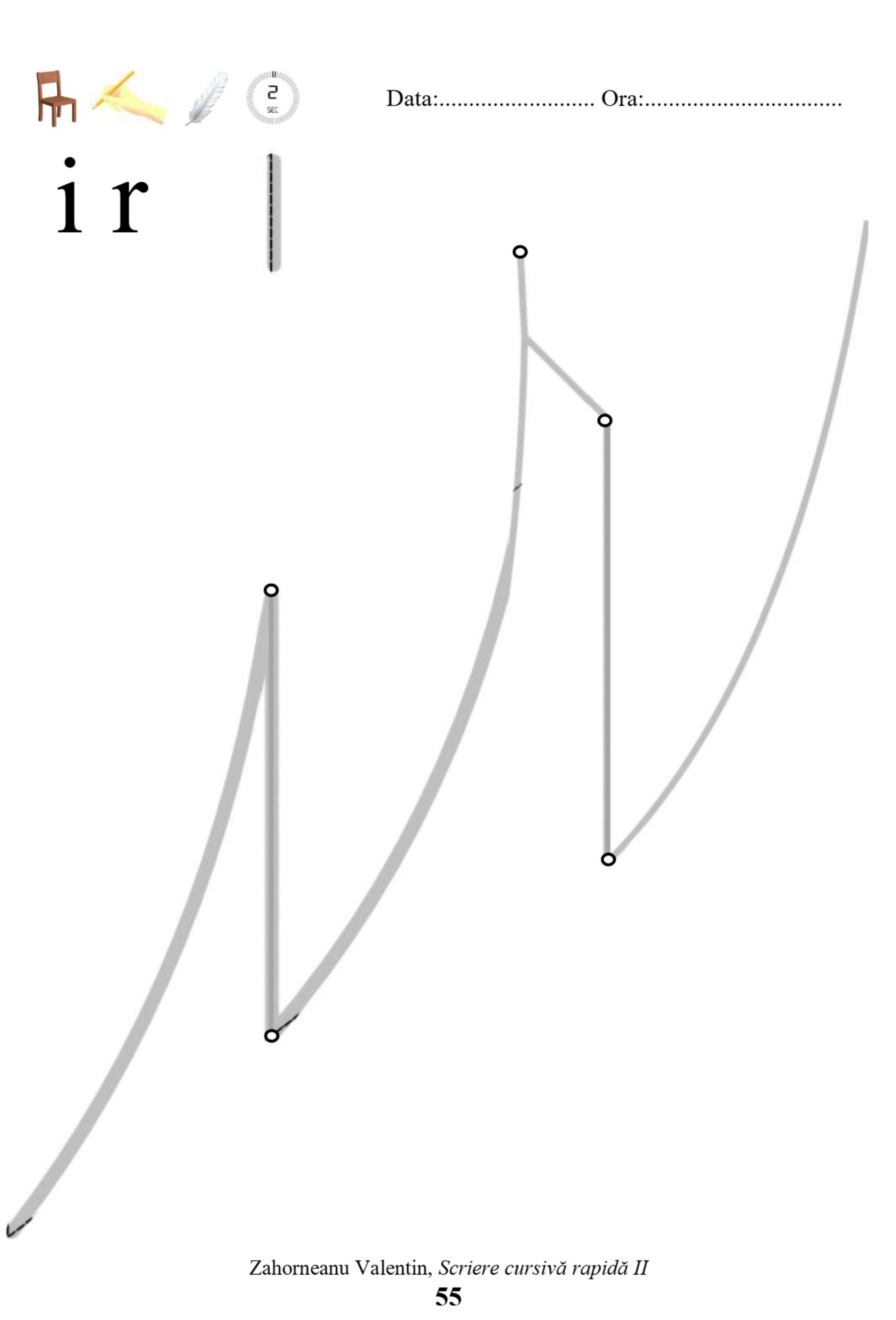
r c

Data:..... Ora:.....

r s

Data:..... Ora:.....

i r



Data:..... Ora:.....

u r

Data:..... Ora:.....

w r

Data:..... Ora:.....

e r

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

c r

Data:..... Ora:.....

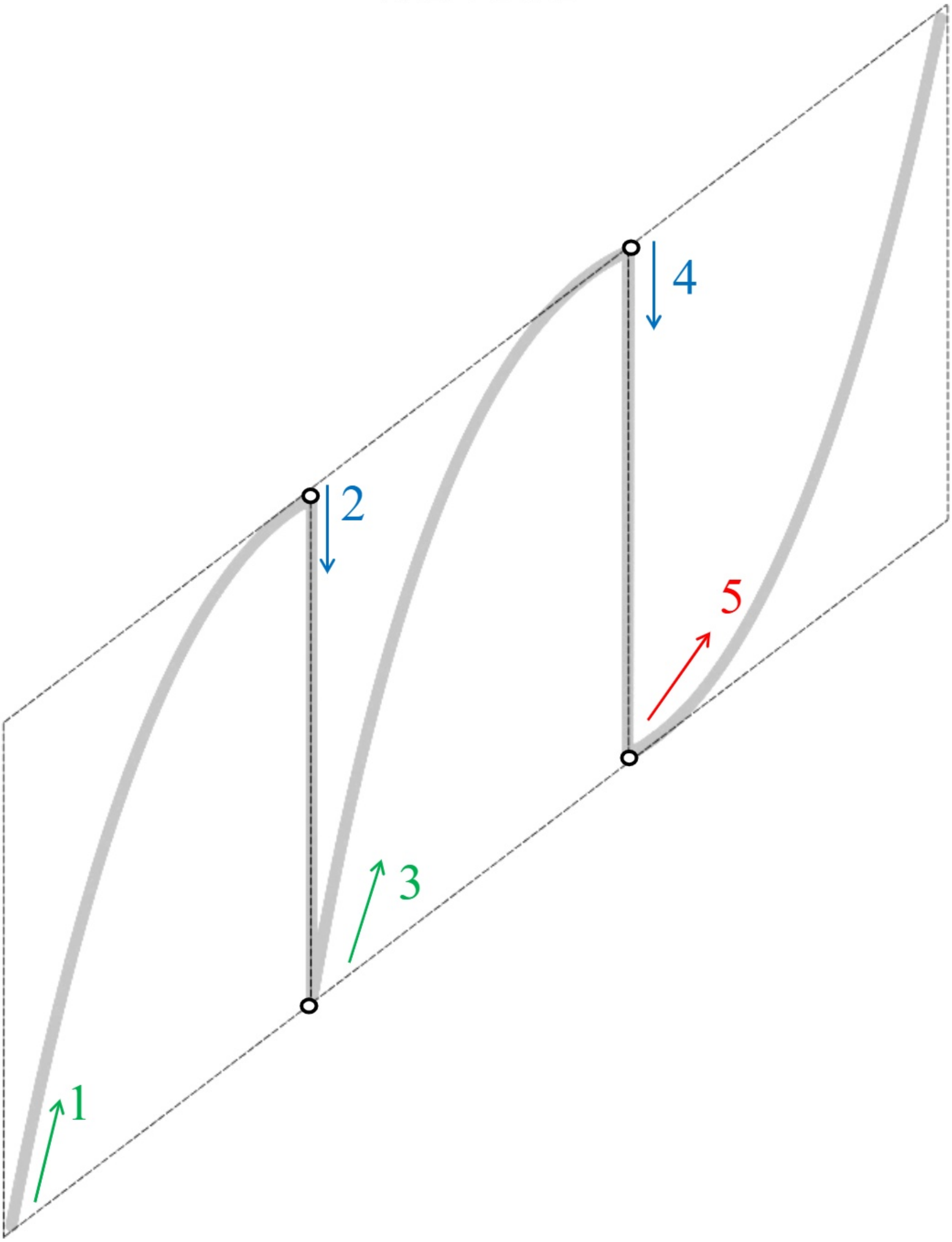
s r

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

Grupul 2

n m v o a x



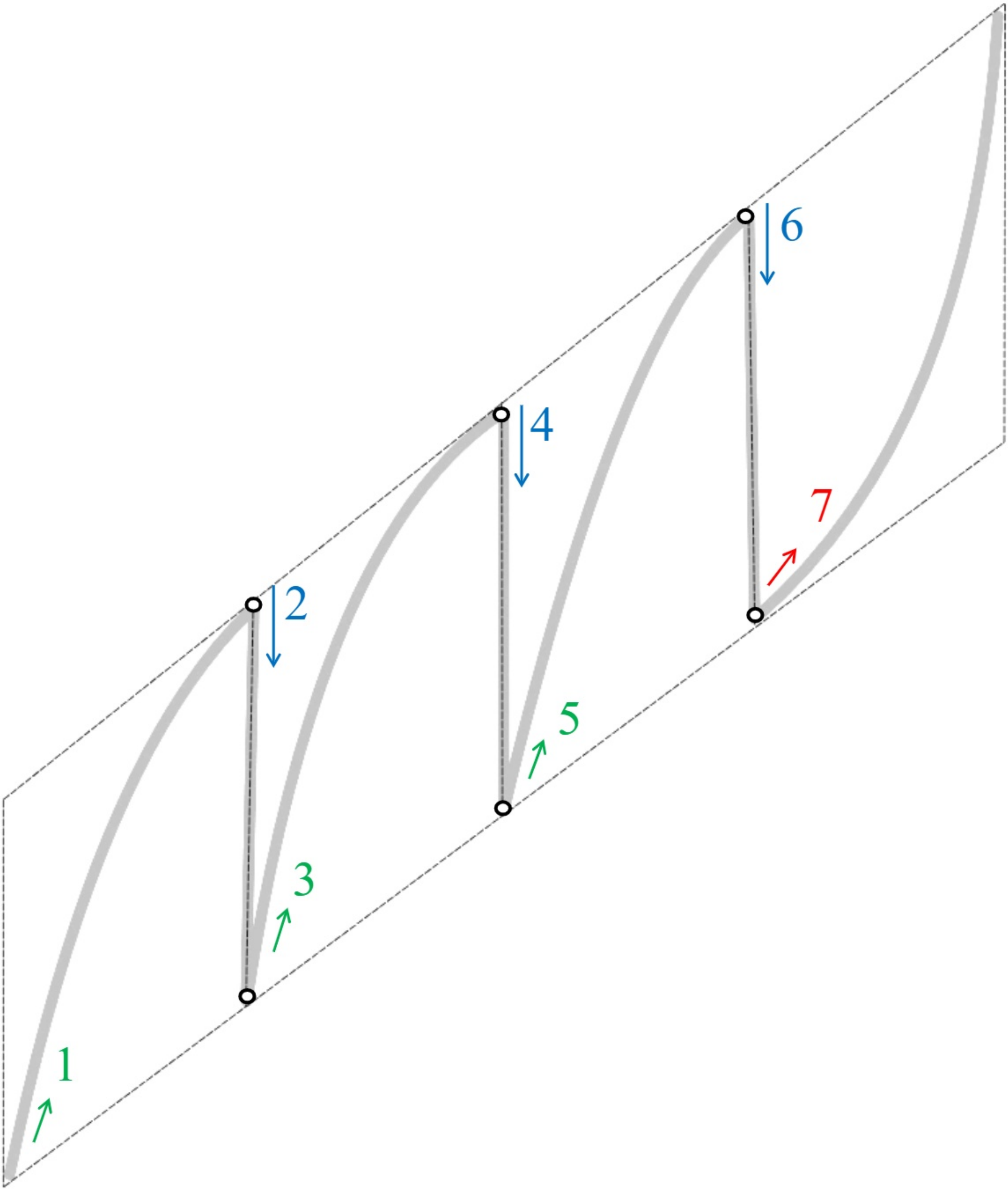
Data:..... Ora:.....

n n

Data:..... Ora:.....

Grupul 2

n m v o a x



Data:..... Ora:.....

m m

Data:..... Ora:.....

n m

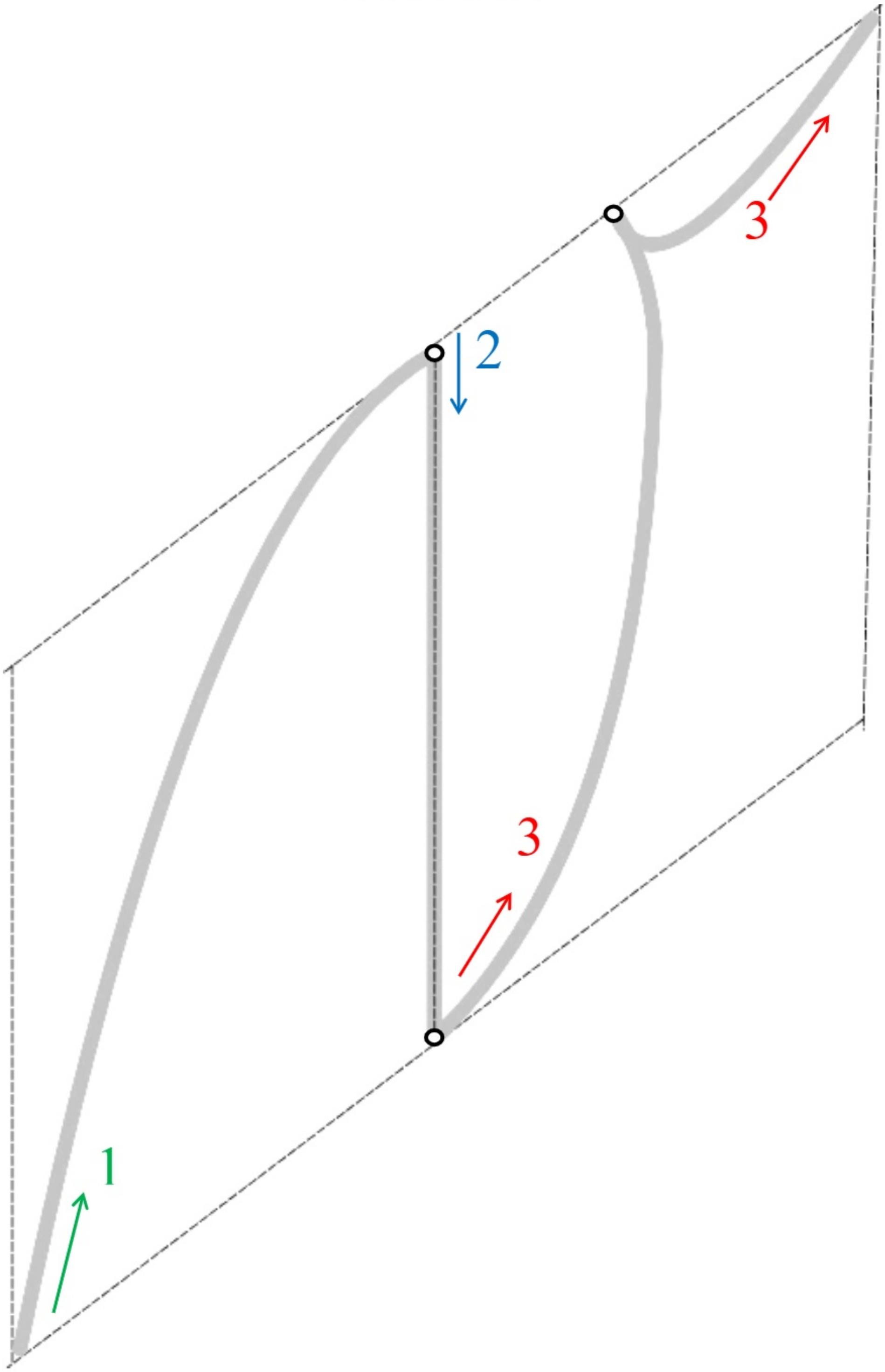
Data:..... Ora:.....

m n

Data:..... Ora:.....

Grupul 2

n m **v** o a x



Data:..... Ora:.....

V v

Data:..... Ora:.....

v n

Data:..... Ora:.....

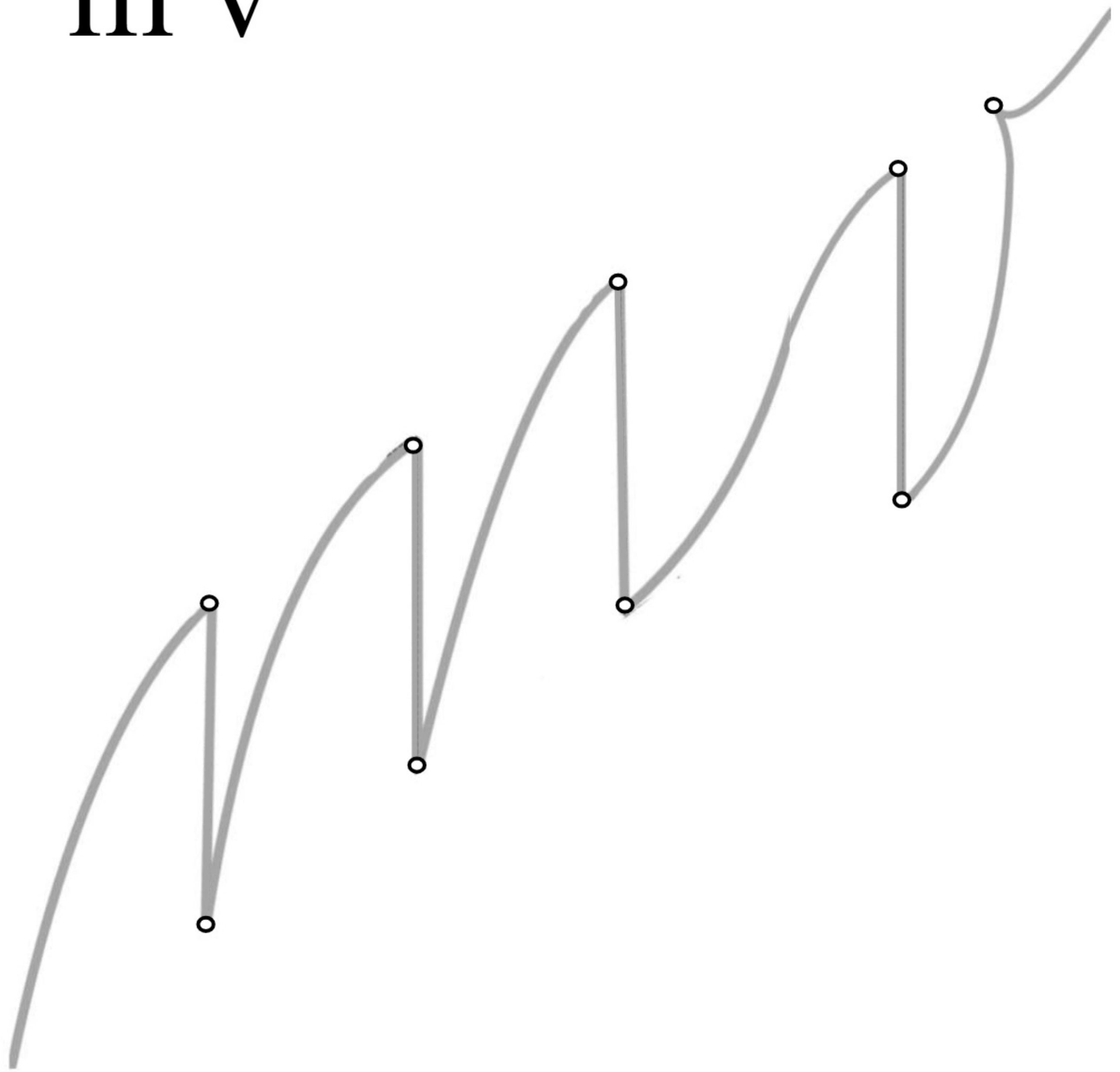
v m

Data:..... Ora:.....

n v

Data:..... Ora:.....

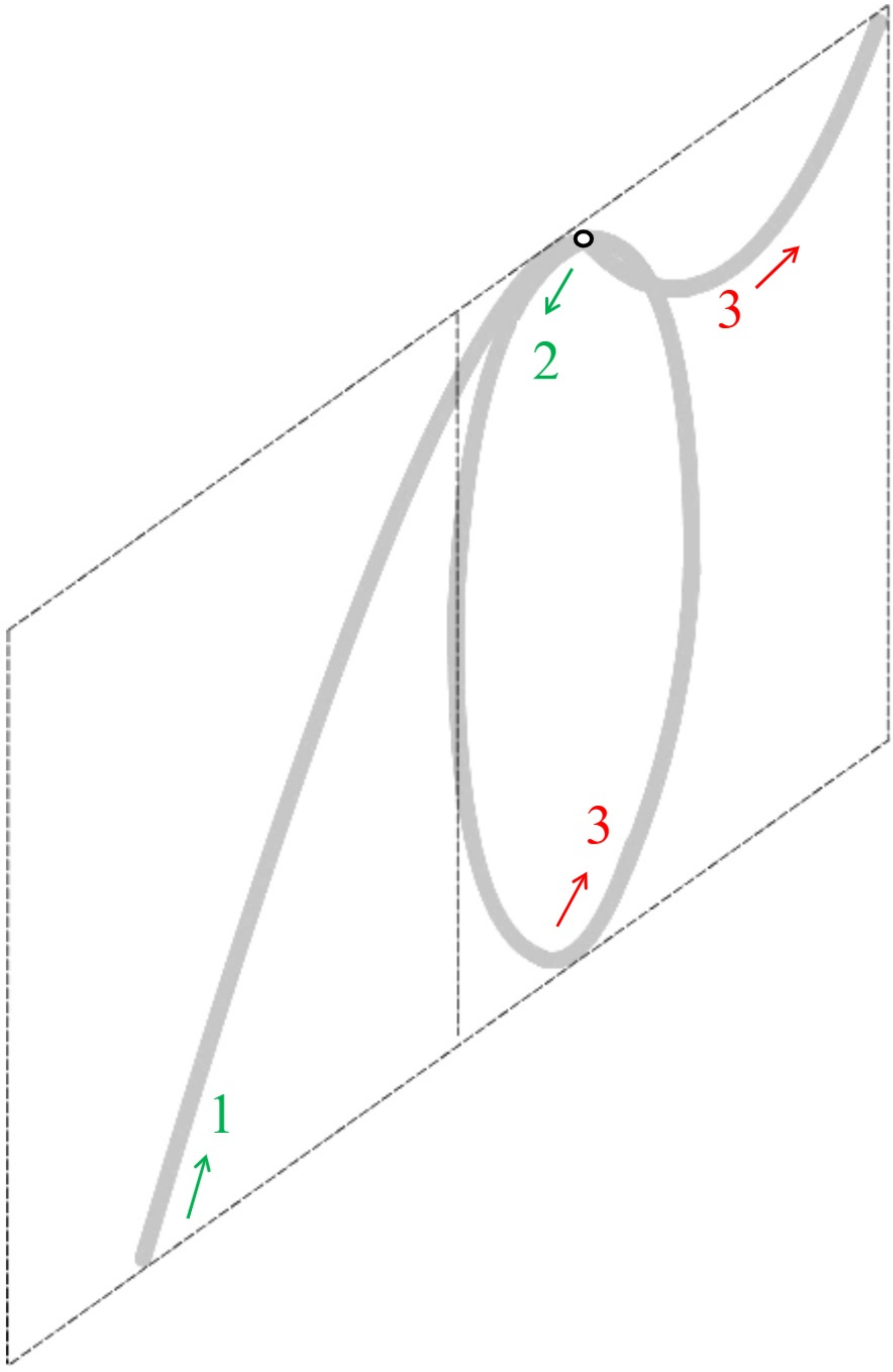
m v



Data:..... Ora:.....

Grupul 2

n m v o a x



Data:..... Ora:.....

O O

Data:..... Ora:.....

o n

Data:..... Ora:.....

o m

Data:..... Ora:.....

O V

Data:..... Ora:.....

n o

Data:..... Ora:.....

m o

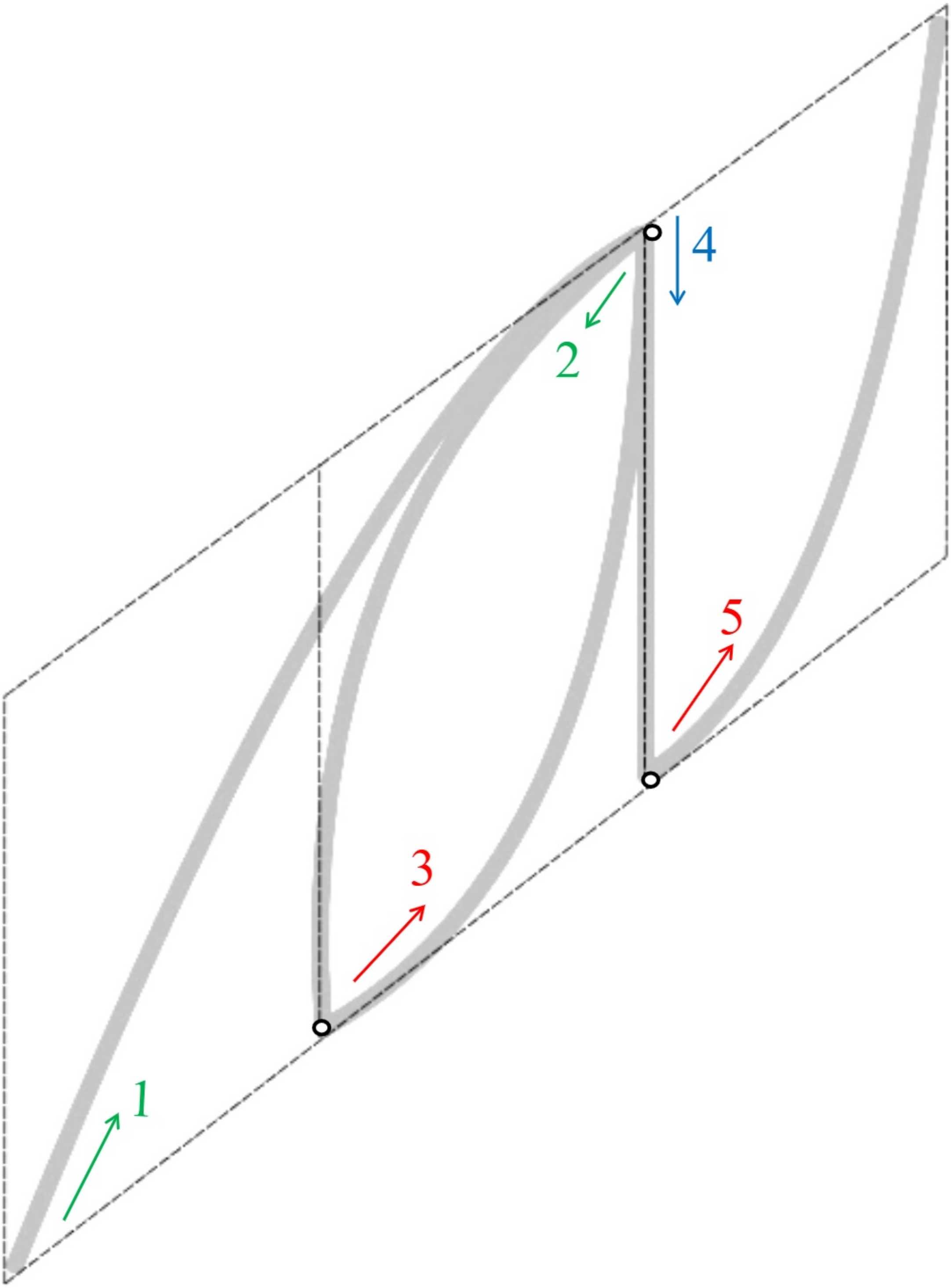
Data:..... Ora:.....

V O

Data:..... Ora:.....

Grupul 2

n m v o **a** x



Data:..... Ora:.....

a a

Data:..... Ora:.....

a n

Data:..... Ora:.....

a m

Data:..... Ora:.....

a v

Data:..... Ora:.....

a o

Data:..... Ora:.....

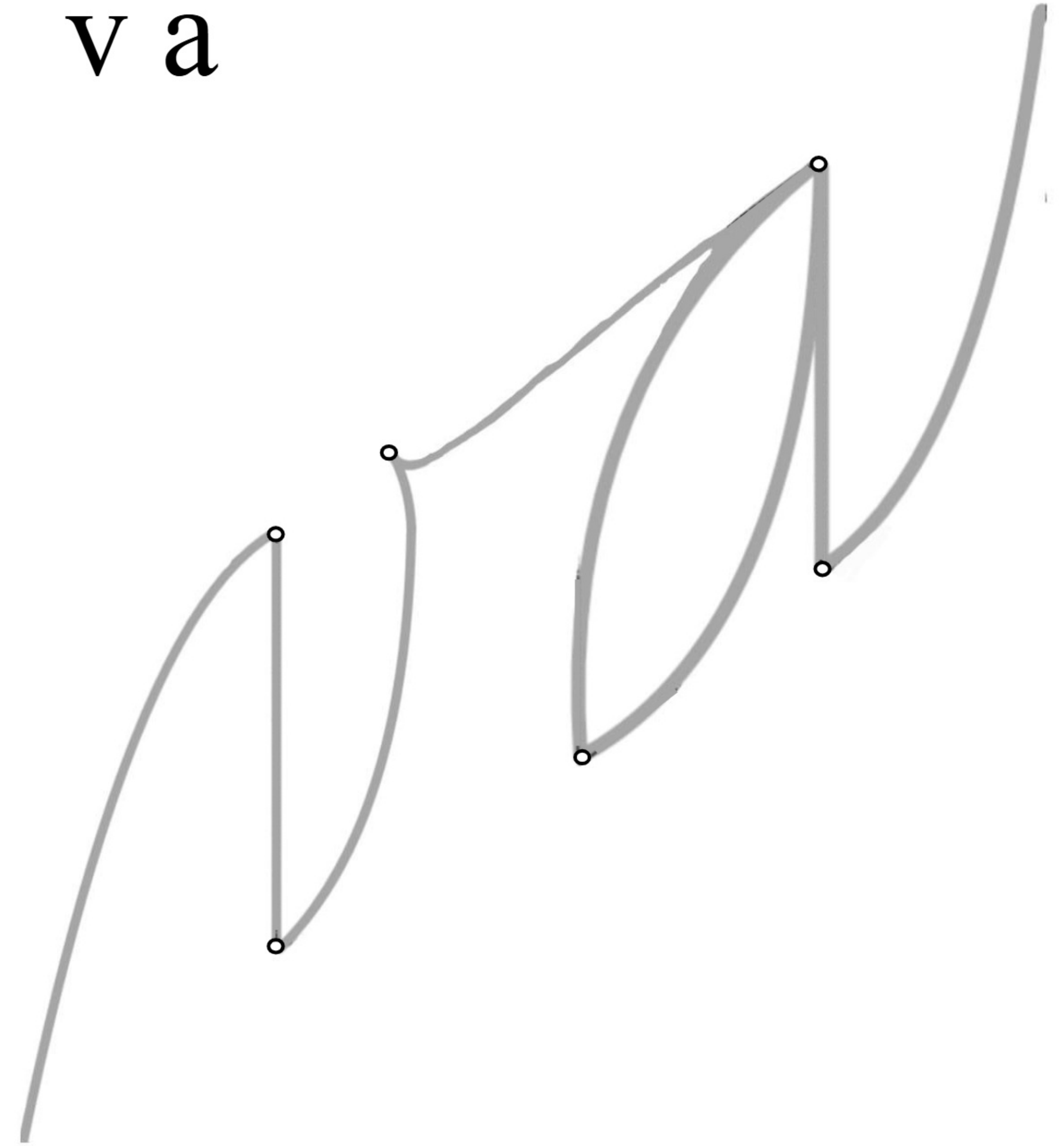
n a

Data:..... Ora:.....

m a

Data:..... Ora:.....

v a



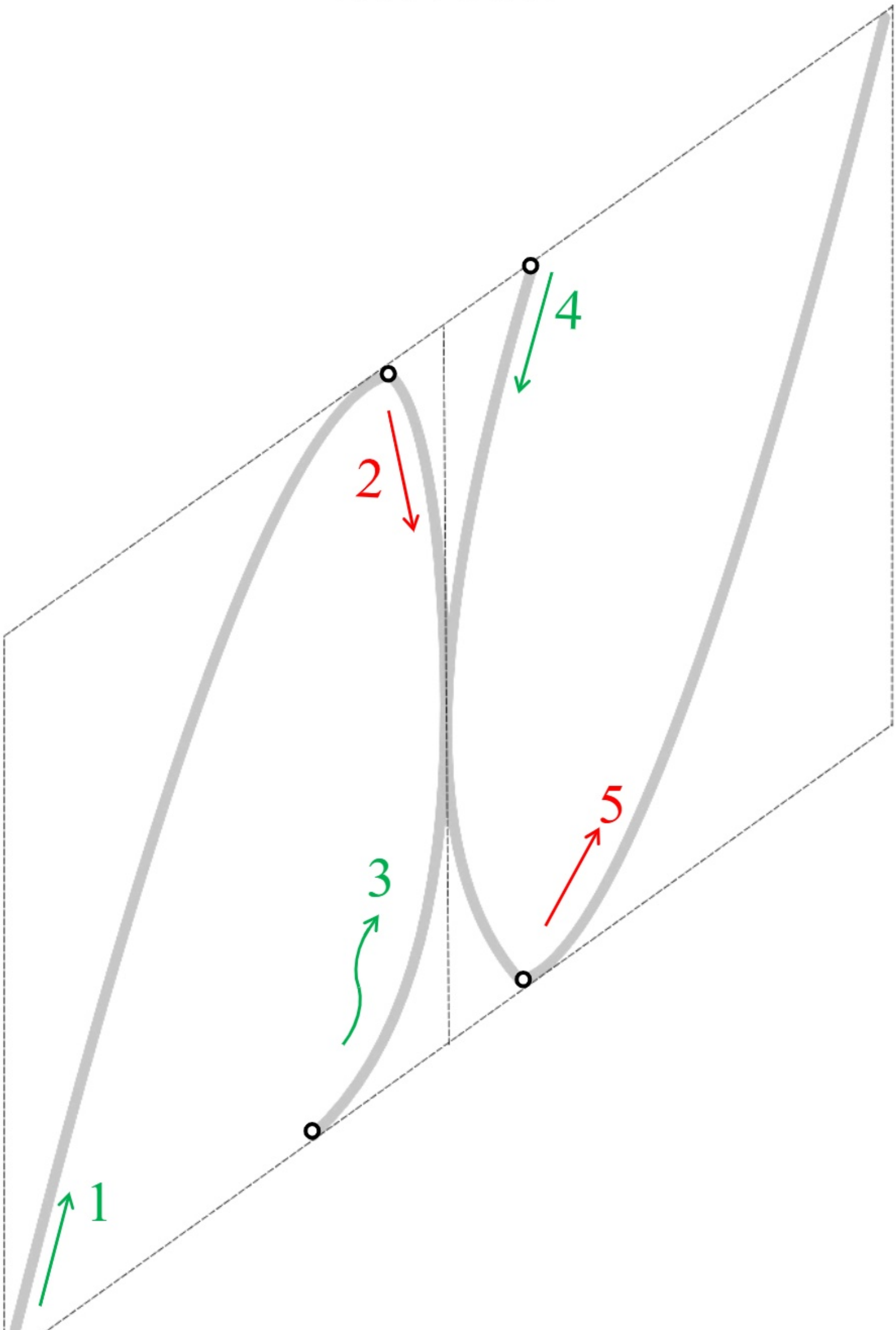
Data:..... Ora:.....

o a

Data:..... Ora:.....

Grupul 2

n m v o a **x**



Data:..... Ora:.....

X X

Data:..... Ora:.....

x n

Data:..... Ora:.....

x m

Data:..... Ora:.....

X V

Data:..... Ora:.....

X O

Data:..... Ora:.....

x a

Data:..... Ora:.....

n x

Data:..... Ora:.....

m x

Data:..... Ora:.....

V X

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

O X

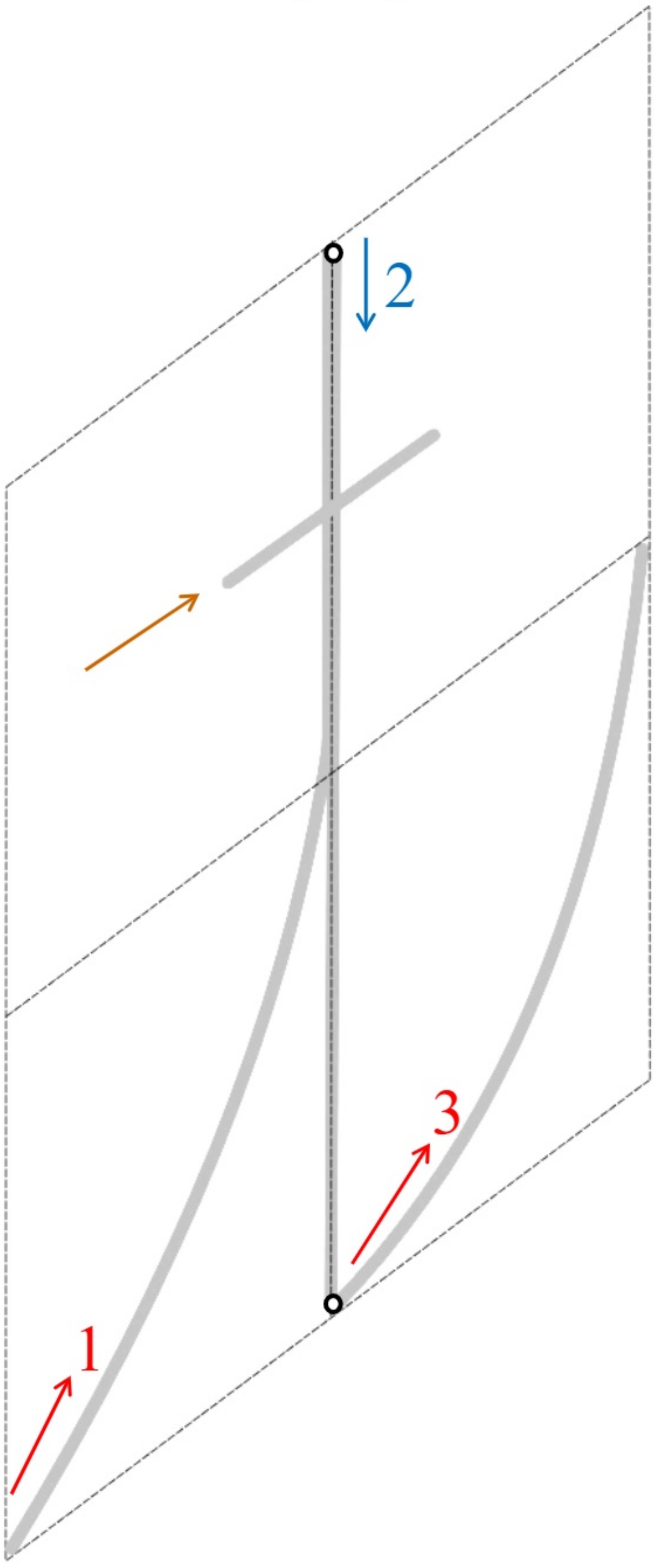
Data:..... Ora:.....

a x

Data:..... Ora:.....

Grupul 3

t p d q



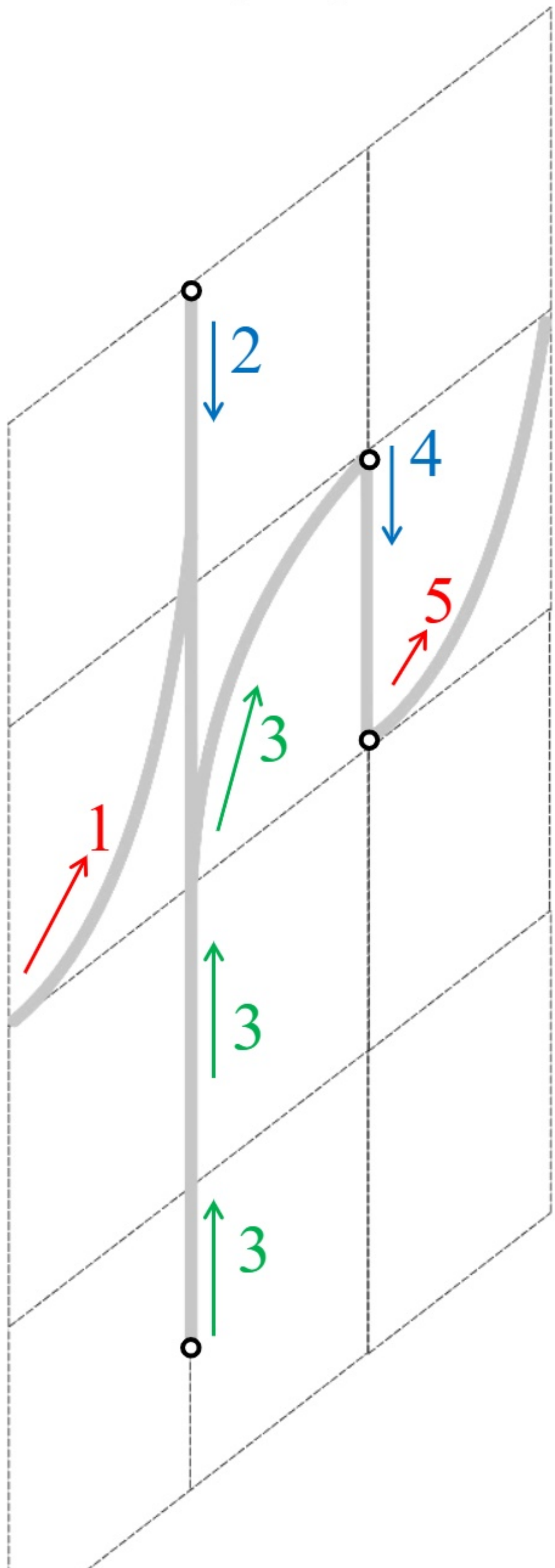
Data:..... Ora:.....

t t

Data:..... Ora:.....

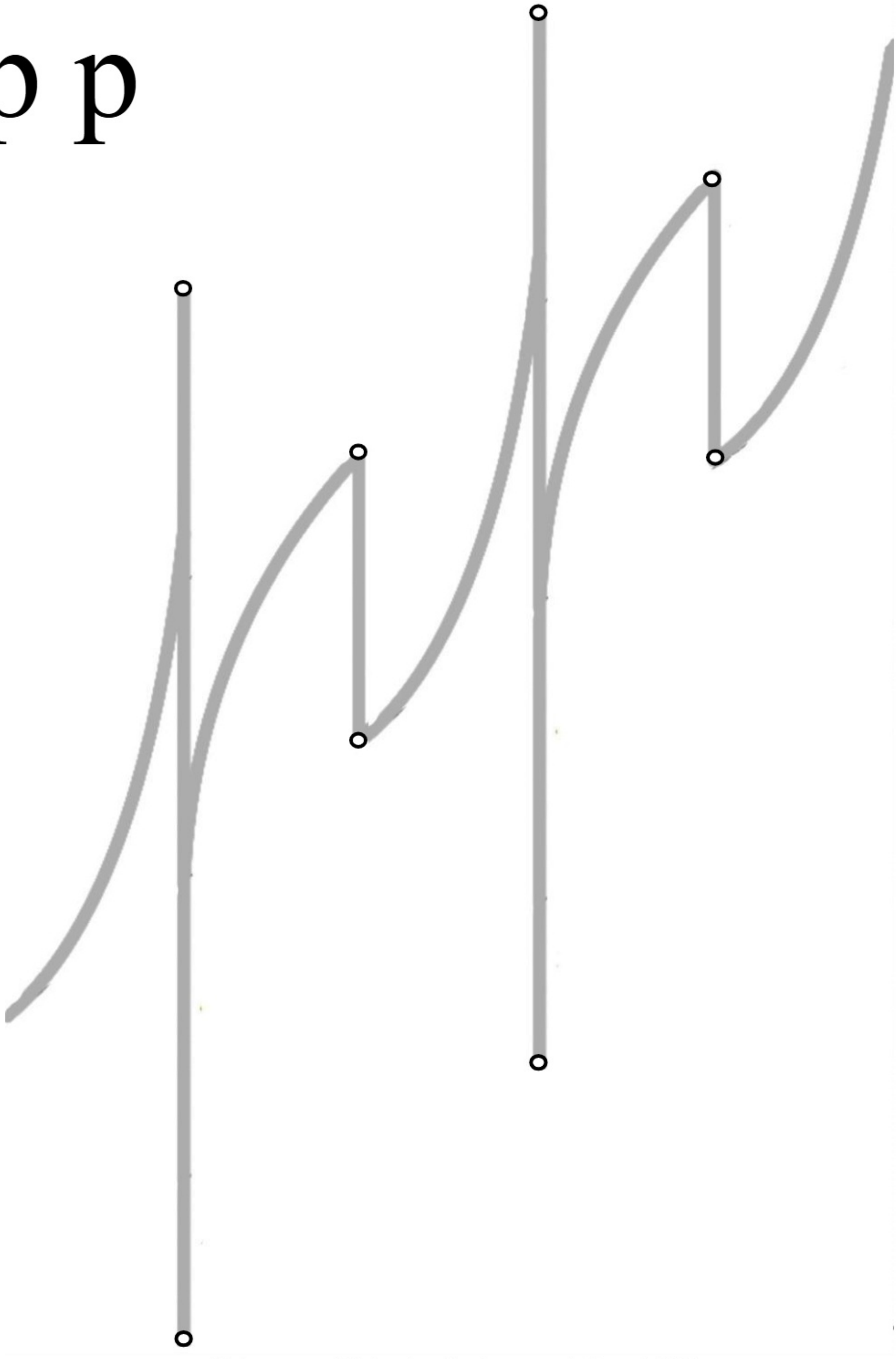
Grupul 3

t p d q



Data:..... Ora:.....

p p



Data:..... Ora:.....

t p

Data:..... Ora:.....

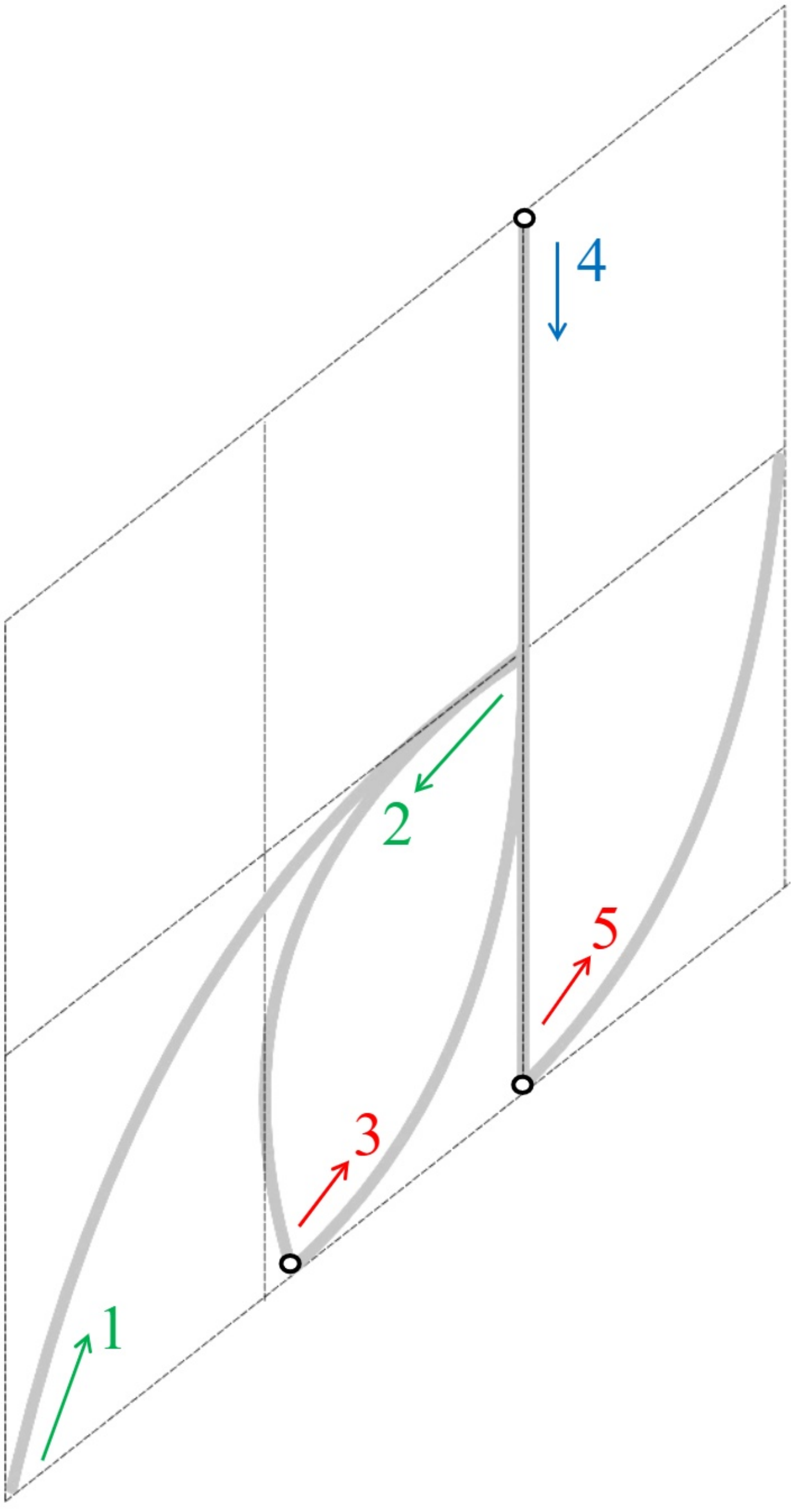
p t

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

Grupul 3

t p d q



Data:..... Ora:.....

d d

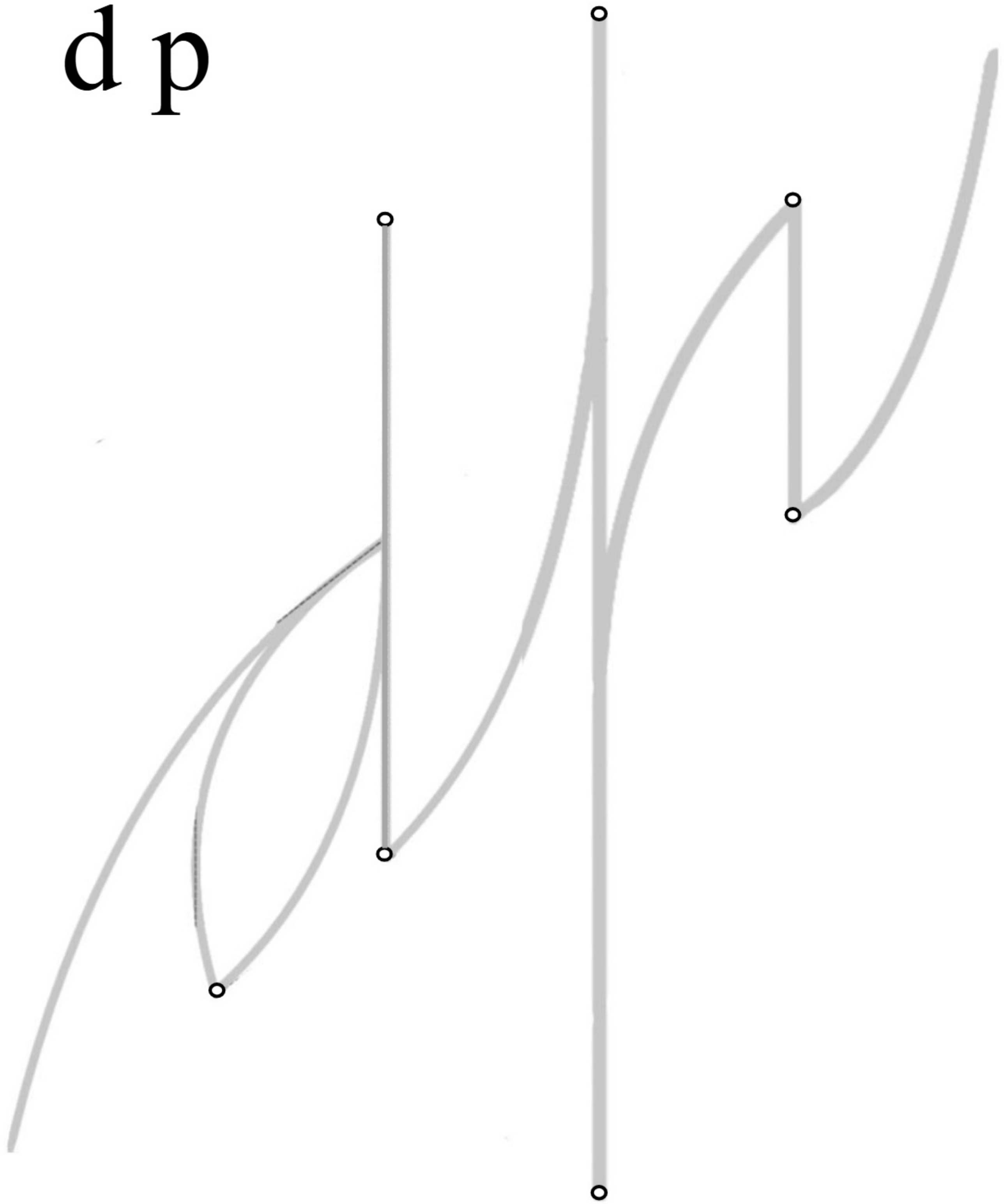
Data:..... Ora:.....

d t

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

d p



Data:..... Ora:.....

t d

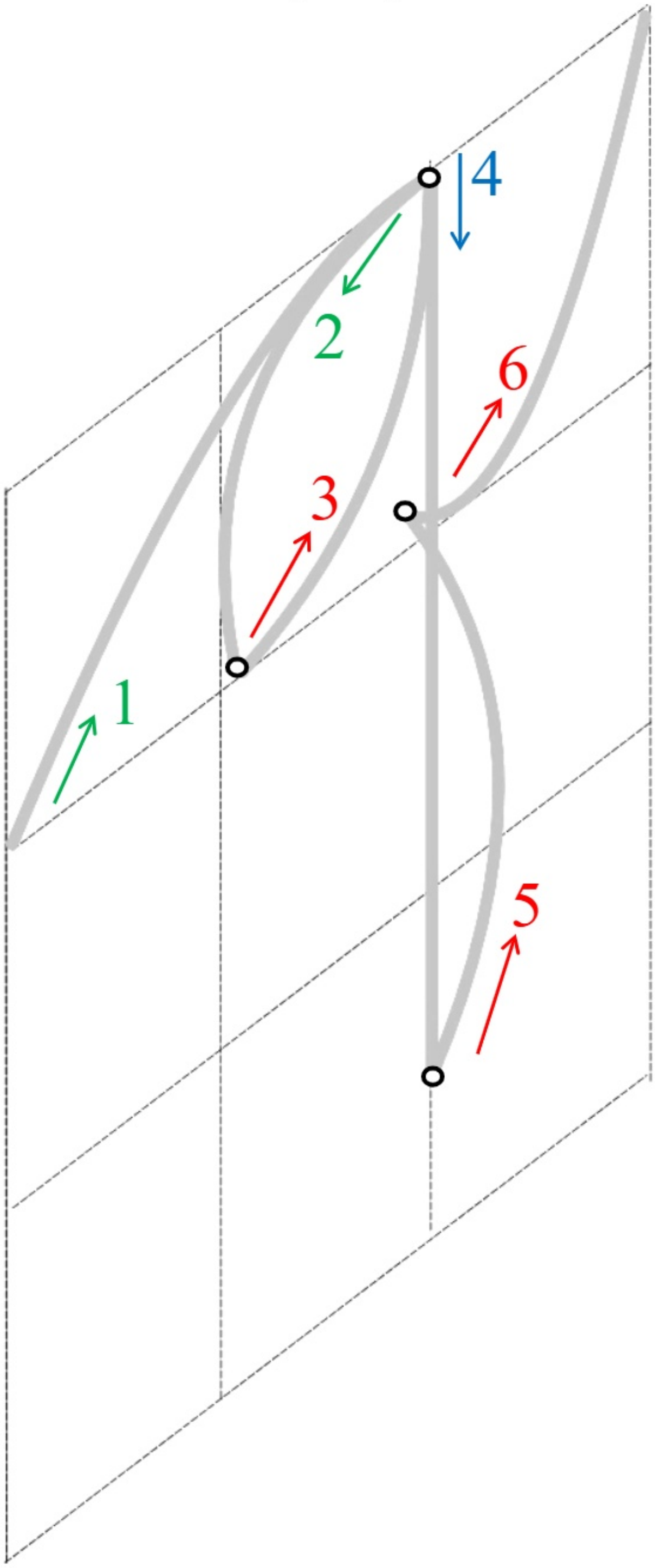
Data:..... Ora:.....

p d

Data:..... Ora:.....

Grupul 3

t p d q



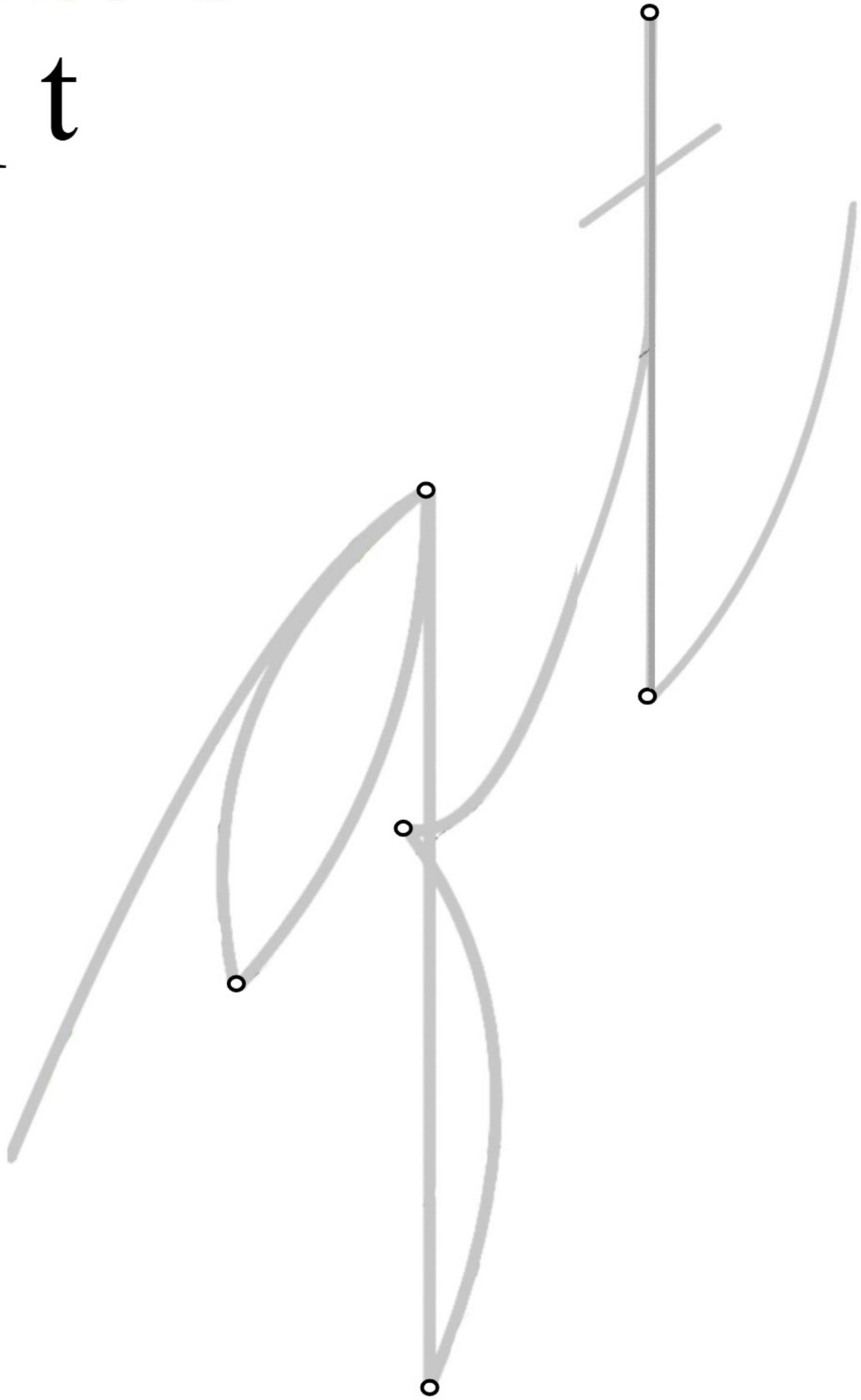
Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

q q

Data:..... Ora:.....

q t



Data:..... Ora:.....

q p

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

q d

Data:..... Ora:.....

t q .

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

p q

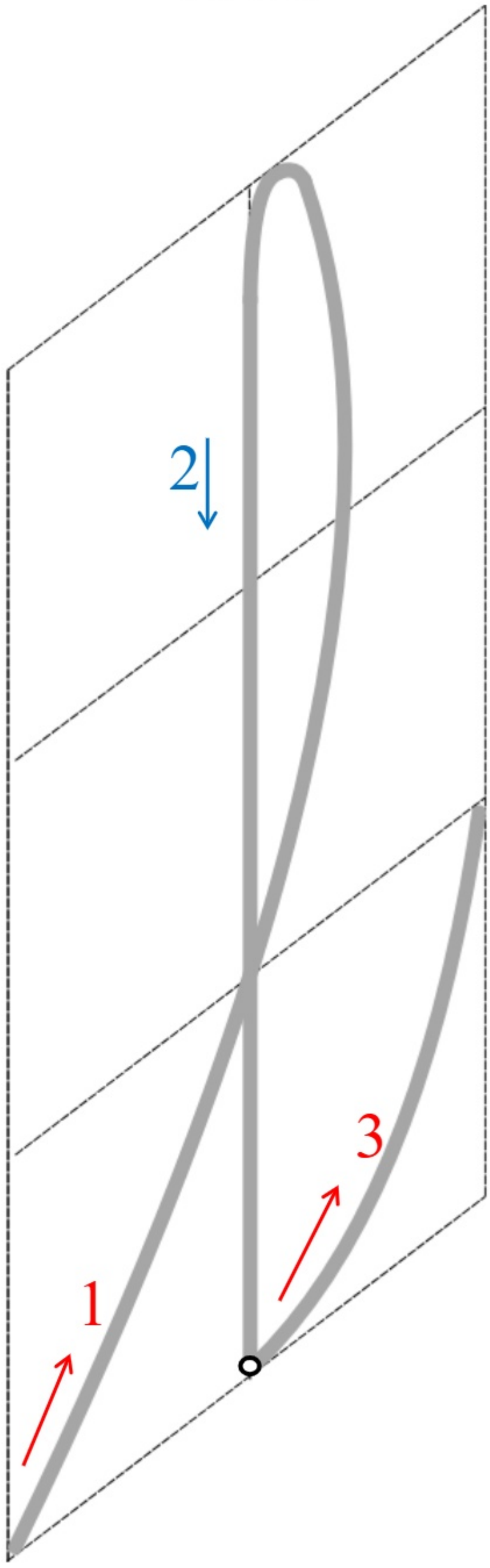
Data:..... Ora:.....

d q

Data:..... Ora:.....

Grupul 4

l b h k



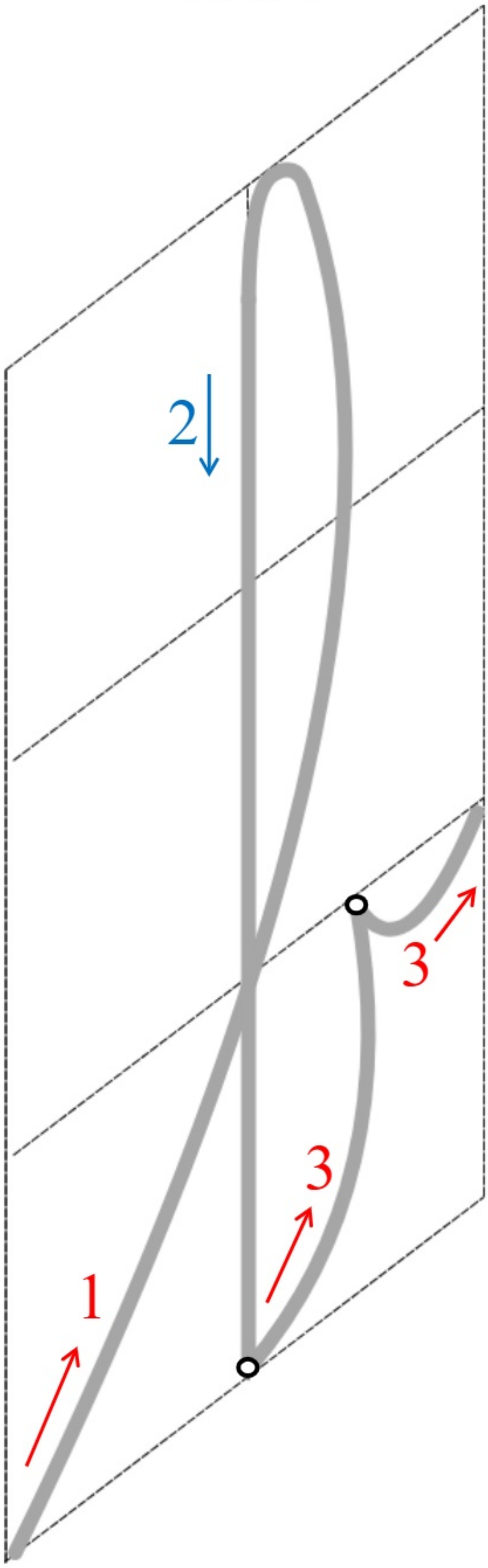
Data:..... Ora:.....

11

Data:..... Ora:.....

Grupul 4

l **b** h k



Data:..... Ora:.....

b b

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

l b

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

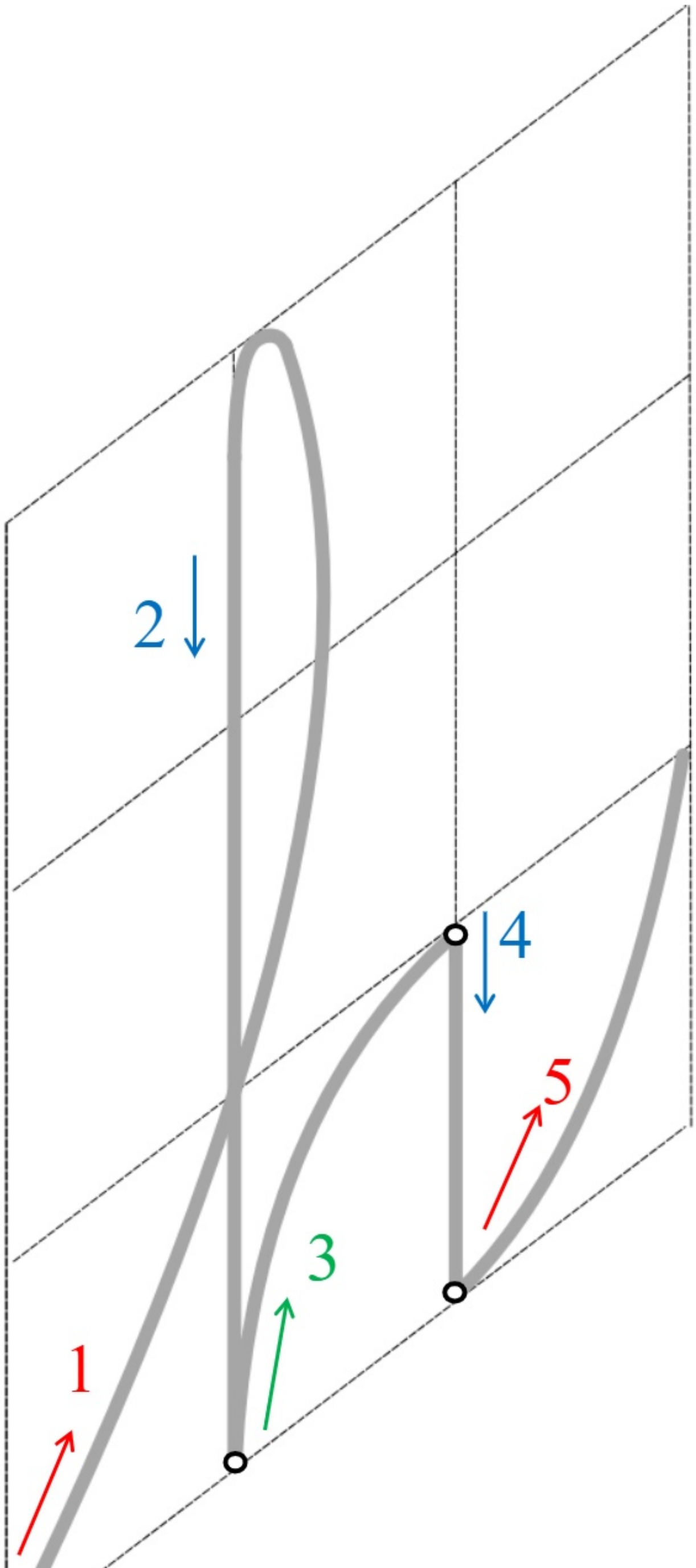
Data:..... Ora:.....

b l

Data:..... Ora:.....

Grupul 4

l b **h** k



Data:..... Ora:.....

h h

Data:..... Ora:.....

l h

Data:..... Ora:.....

b h

Data:..... Ora:.....

h l

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

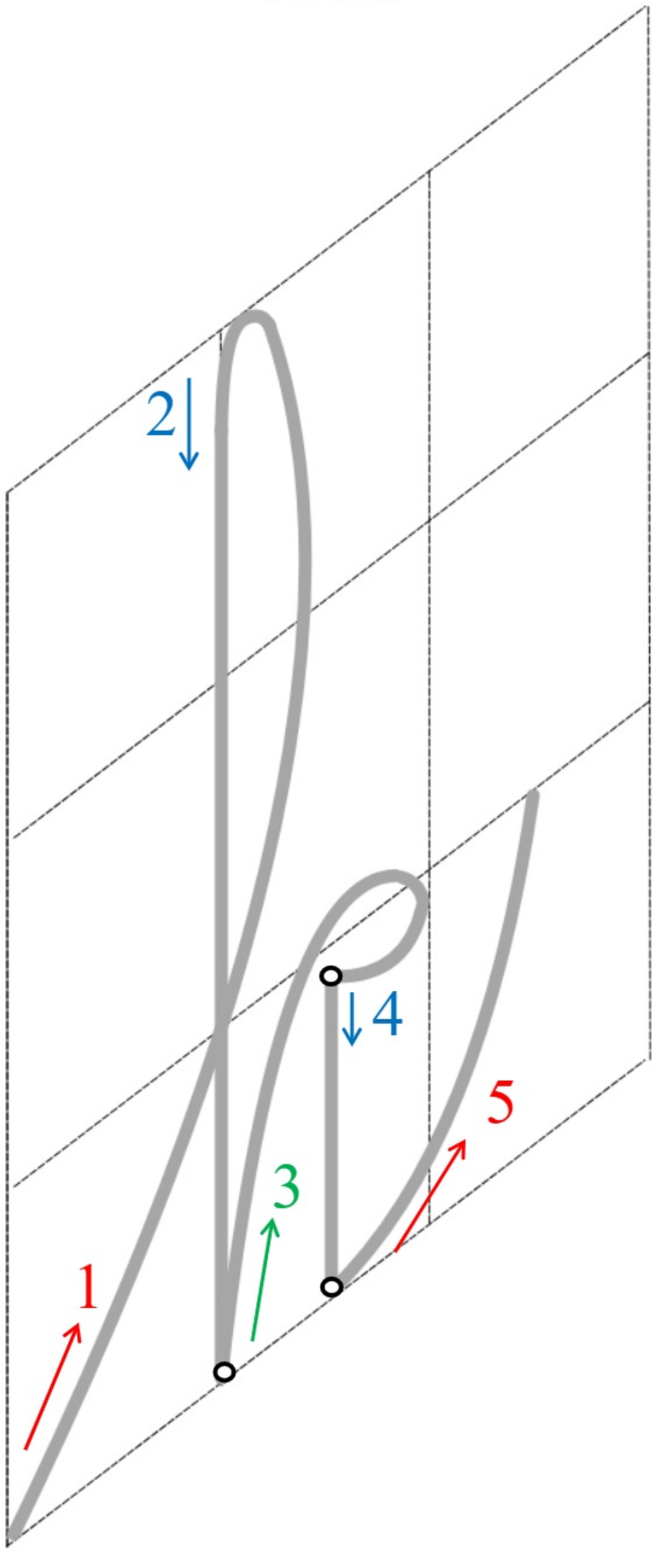
Data:..... Ora:.....

h b

Data:..... Ora:.....

Grupul 4

l b h k



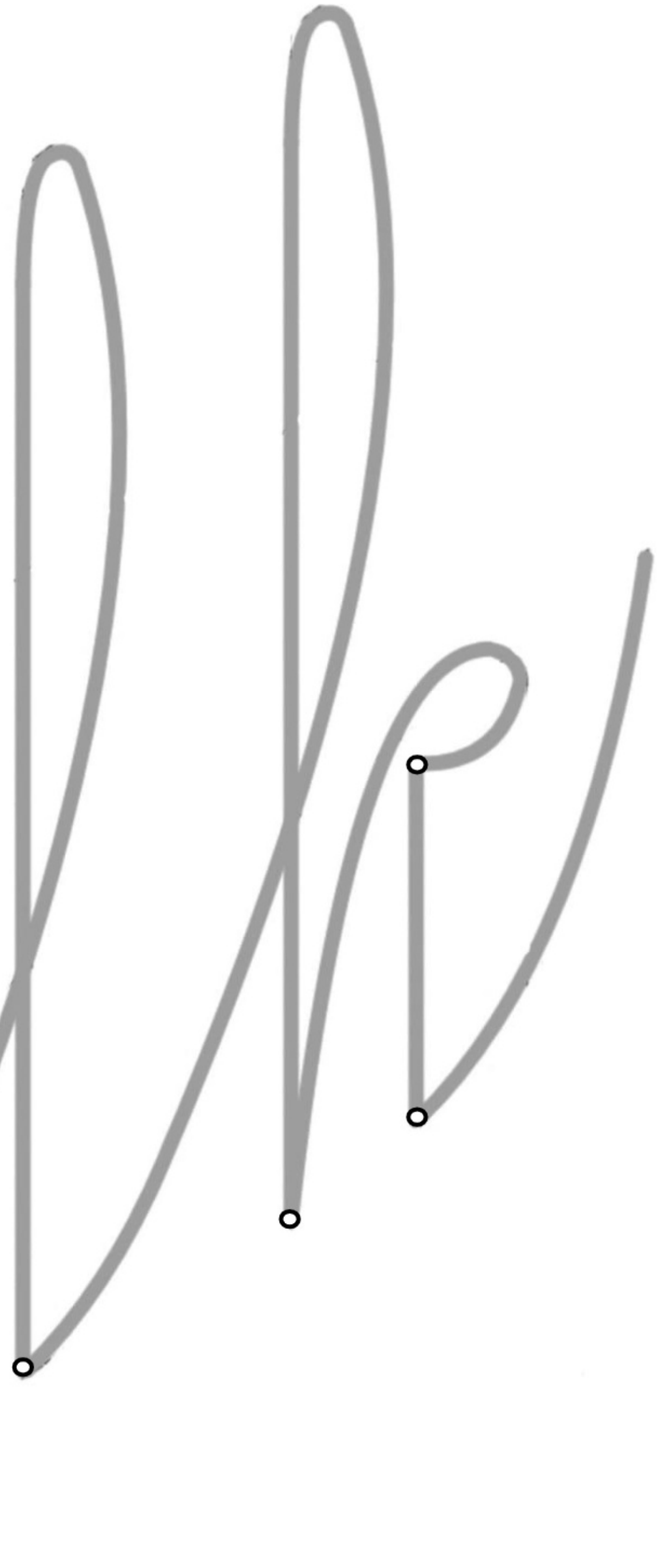
Data:..... Ora:.....

k k

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

l k



Data:..... Ora:.....

b k

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

h k

Data:..... Ora:.....

k l

Data:..... Ora:.....

k b

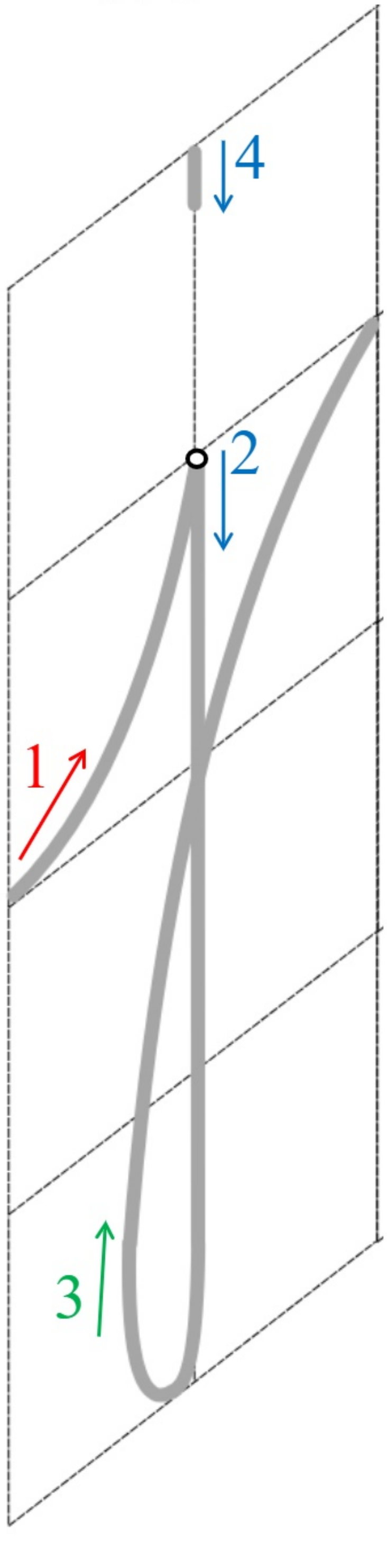
Data:..... Ora:.....

k h

Data:..... Ora:.....

Grupul 5

j y g z f



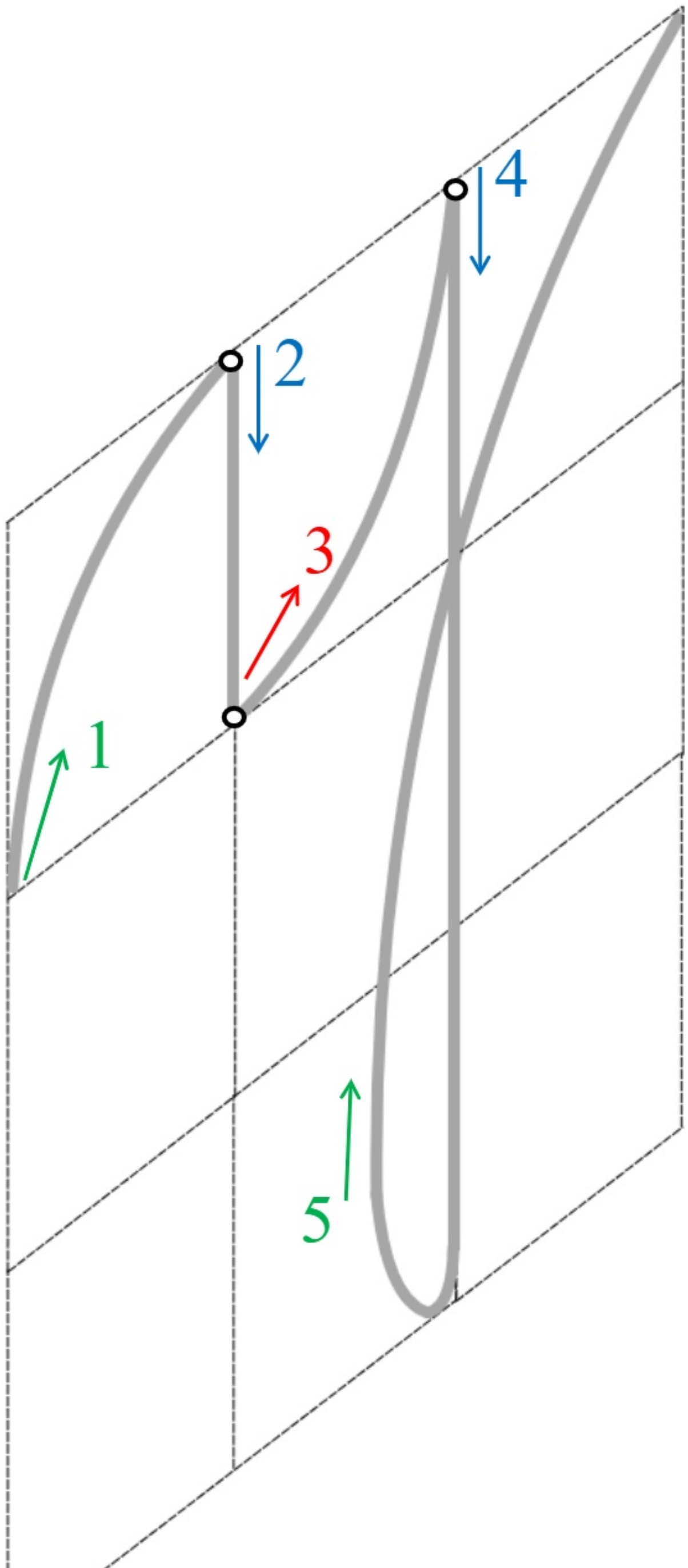
Data:..... Ora:.....

j j

Data:..... Ora:.....

Grupul 5

j y g z f



Data:..... Ora:.....

y y

Data:..... Ora:.....

j y

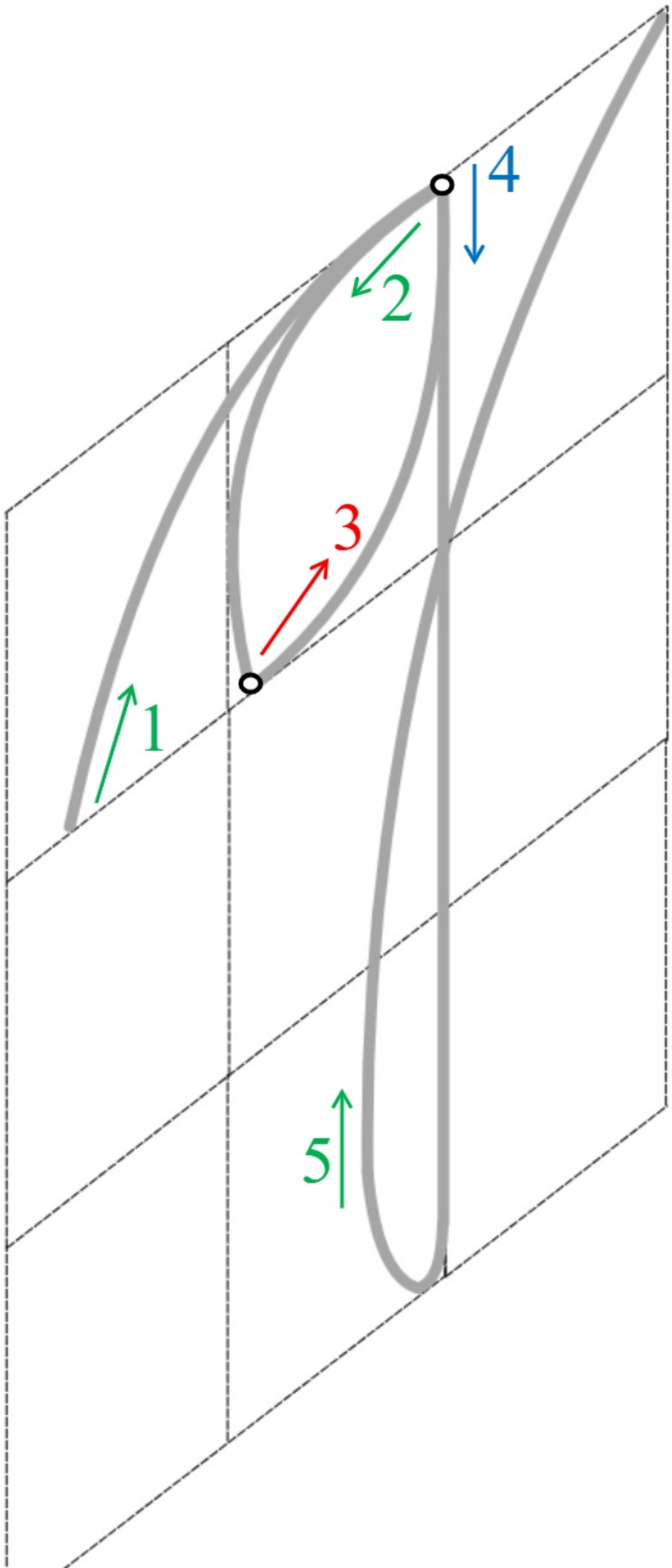
Data:..... Ora:.....

y j

Data:..... Ora:.....

Grupul 5

j y **g** z f



Data:..... Ora:.....

g g

Data:..... Ora:.....

g j

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

g y

Data:..... Ora:.....

j g

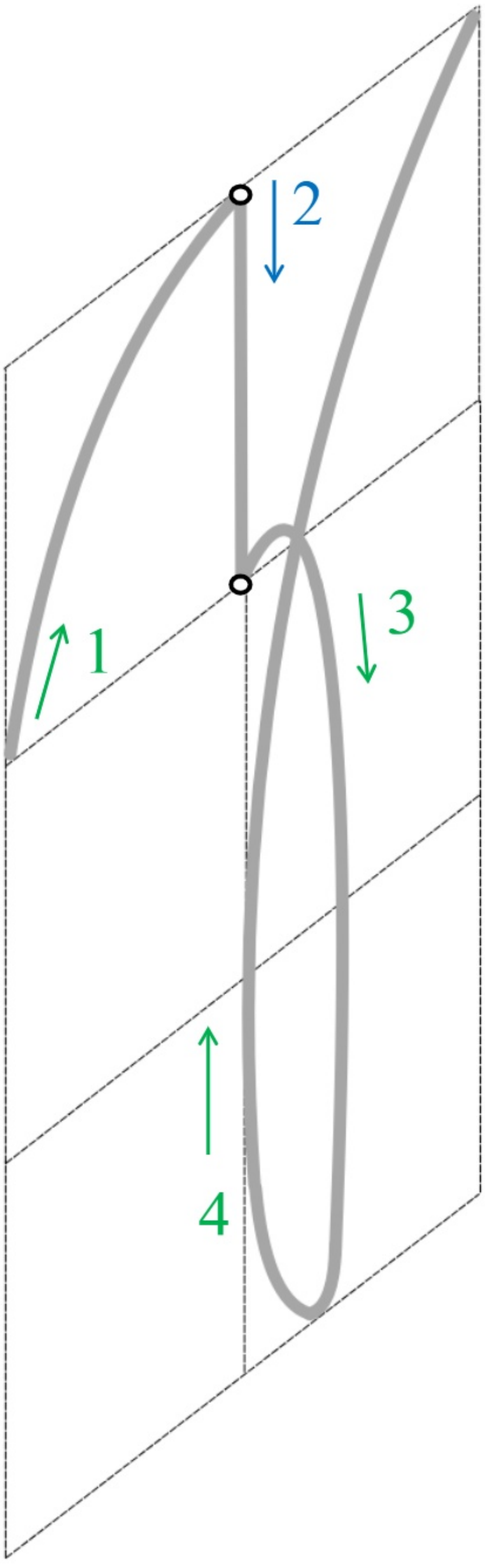
Data:..... Ora:.....

y g

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Grupul 5

j y g z f



Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

Z Z

Data:..... Ora:.....

j z

Data:..... Ora:.....

y z

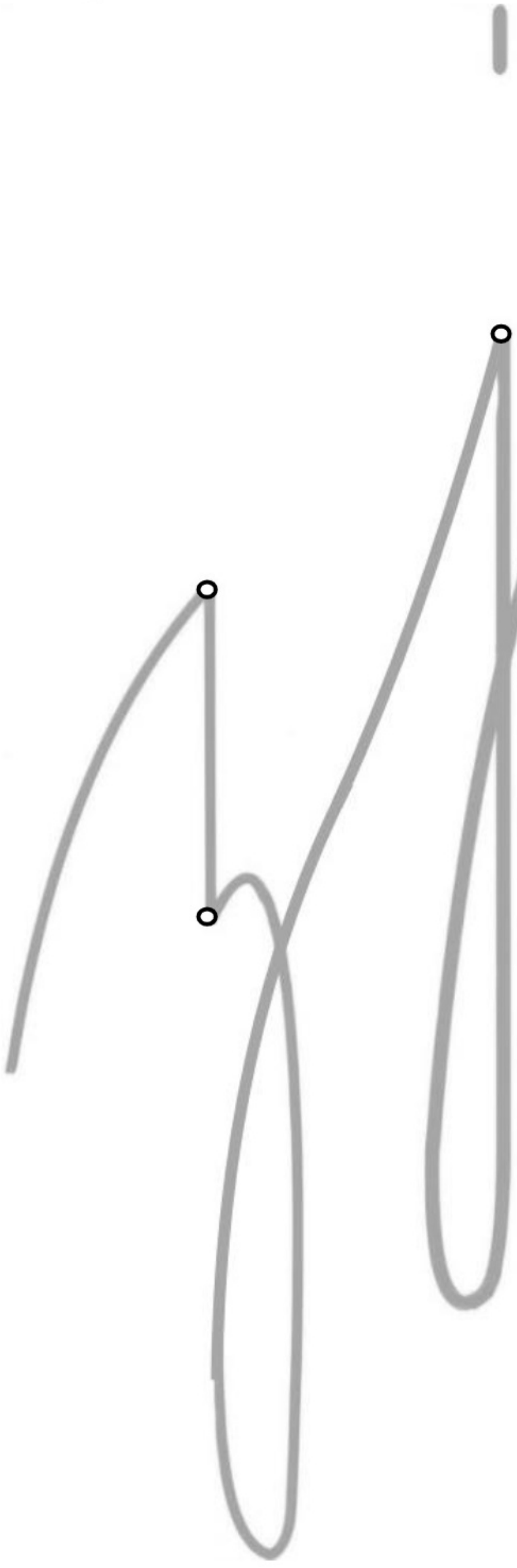
Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

g Z

Data:..... Ora:.....

z j



Data:..... Ora:.....

z y

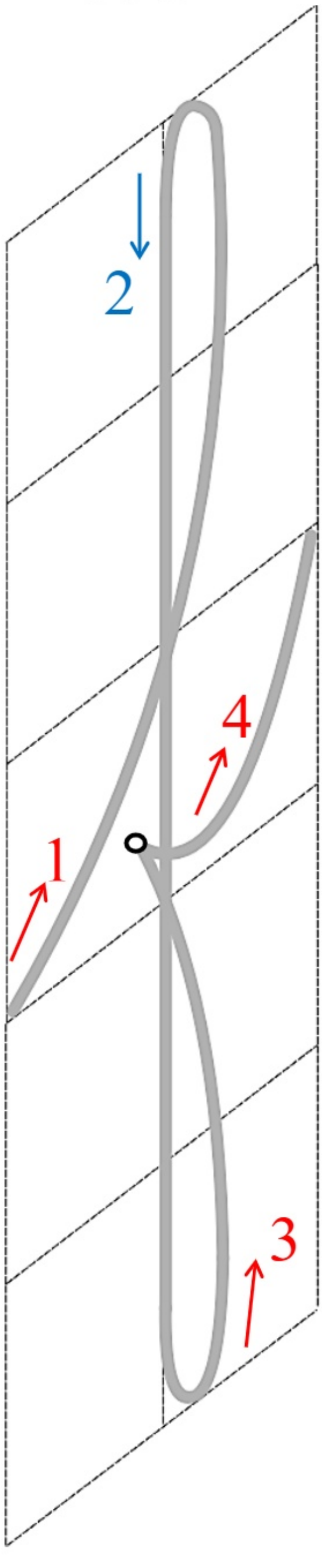
Data:..... Ora:.....

Z g

Data:..... Ora:.....

Grupul 5

j y g z **f**

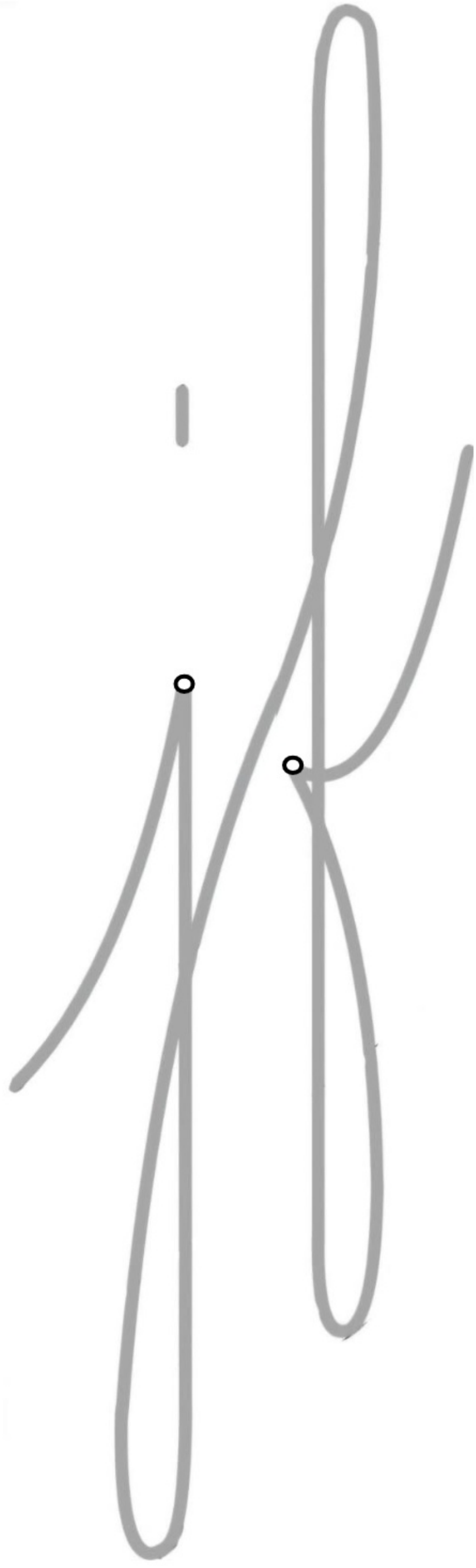


Data:..... Ora:.....

f f

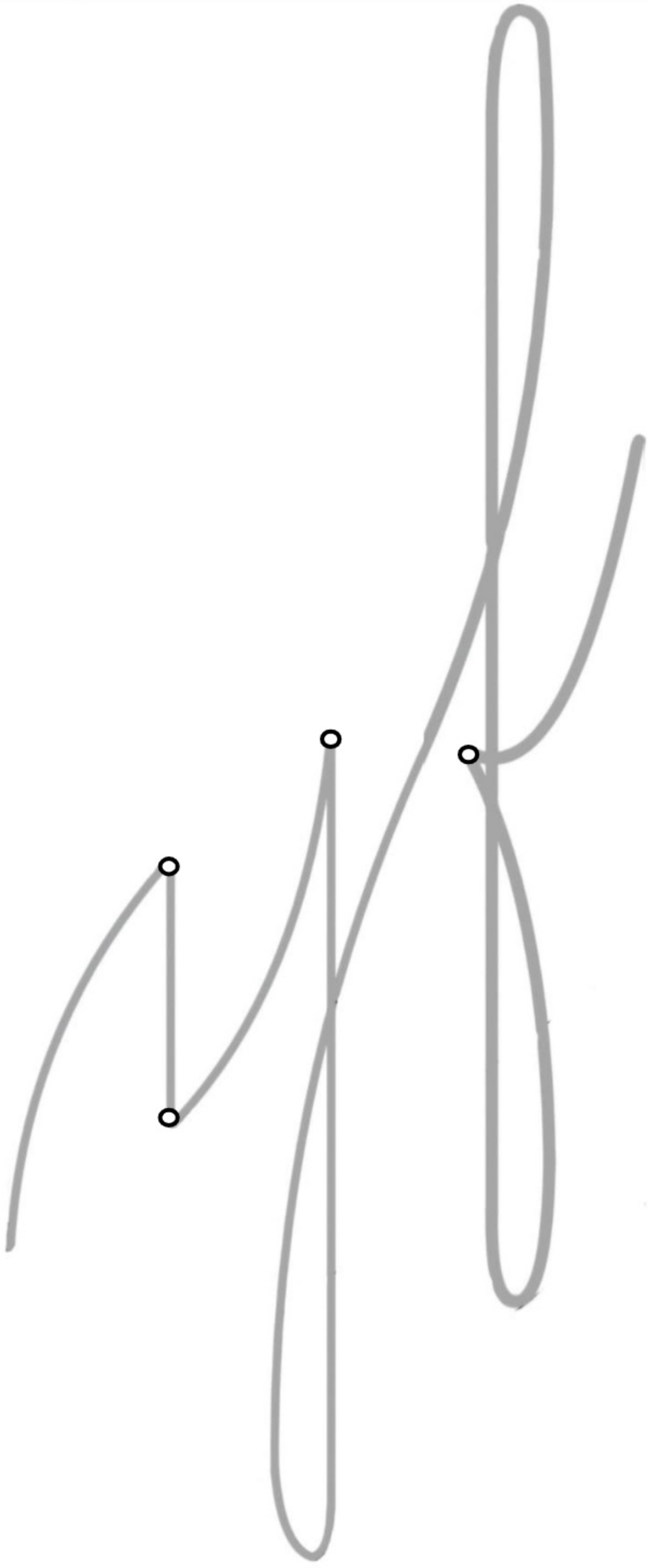
j f

Data:..... Ora:.....



Data:..... Ora:.....

y f

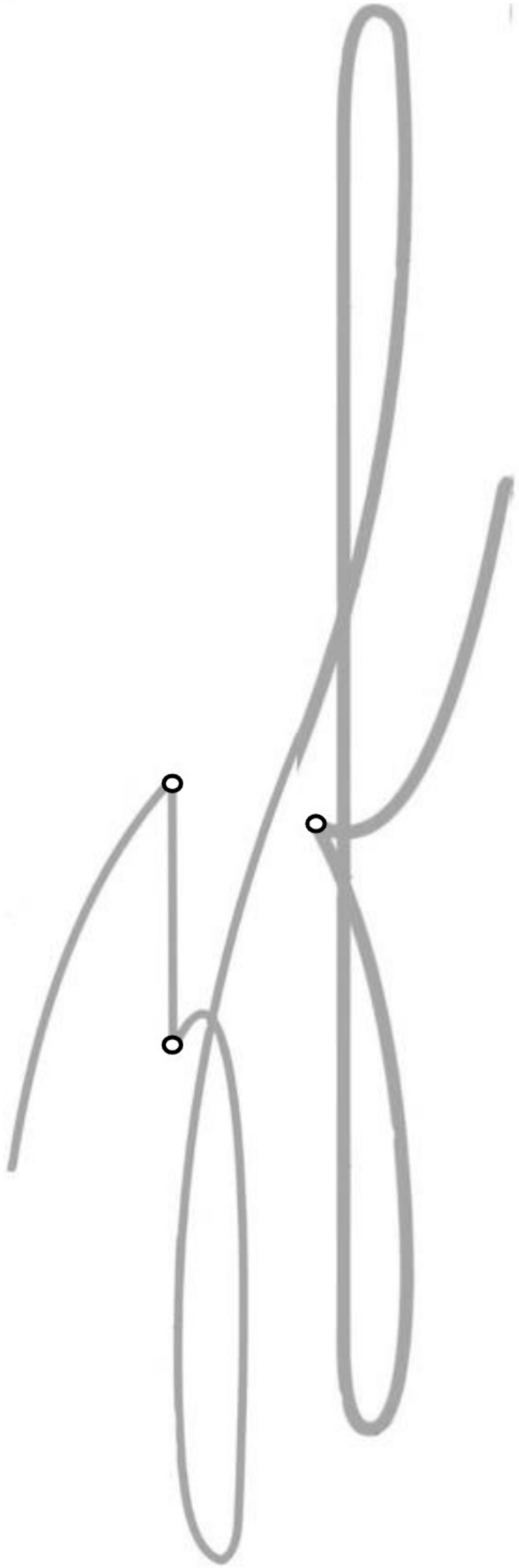


Data:..... Ora:.....

g f

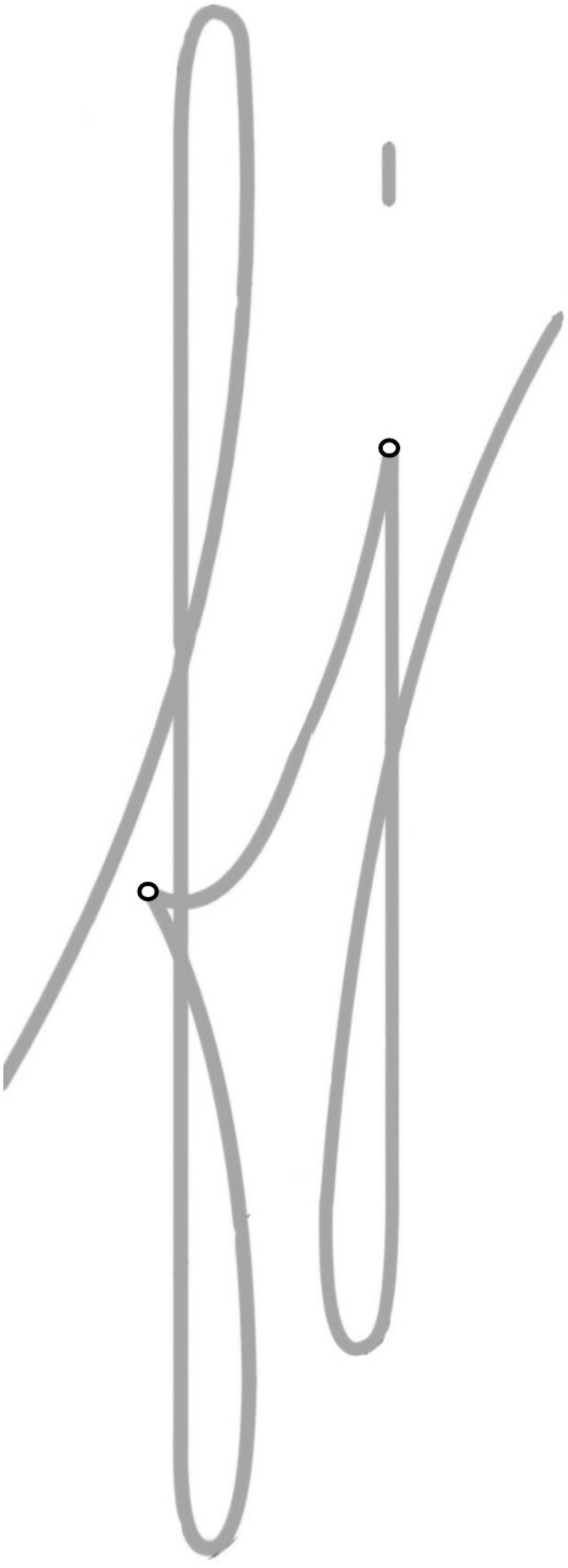
Data:..... Ora:.....

z f



Data:..... Ora:.....

f j



Data:..... Ora:.....

f y

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

f g

Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă II*

Data:..... Ora:.....

f z